

Minna Hakulinen

# SELVITYS YLÄKOULULAISTEN KOULULOUNAASTA

Opinnäytetyö  
Palvelun tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma


Marraskuu 2011




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

# KUVAILULEHTI

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  <b>21.11 2011</b>	
<b>Tekijä(t)</b>  Minna Hakulinen		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Palvelujen tuottamisen ja johtamisen ko.	
<b>Nimeke</b> Selvitys yläkoululaisten koululounaasta			
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Kouluruokailu on yksi Suomalaisen yhteiskunnan tärkeimmistä sosiaalisista tukimuodoista. Kouluruokailun on kunnalle suuri menoerä. Tiukkeneva talous ja kouluruokailusta käytävä keskustelu ovat luo- neet epävarmuutta oppilaille kouluruokailusta. Oppilaat kokevat etteivät pääse vaikuttamaan kouluruo- kailuun, vaan opettajia ja muita aikuisia kuunnellaan kouluruokailusta päätettäessä.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Sulkavan yläkoululaisten mielipiteitä kouluruokailusta. Tutkimuksessa selvitettiin, miten kouluruokailu voitaisiin parantaa ja ideoita sen kehittämiseen. Tutkimuskohteena on Sulkavan yläkoulu. Opinnäytetyössä käsitellään kouluruokailua määräävää valtakunnallista ohjeistoa ja kouluruokailun moninaista laatua sekä niiden merkitystä kouluruokailun toteutuksessa Opinnäyte työn- tutkimuksellisessa osiossa tehtiin kysely oppilaille ja ryhmähaastattelu ruokapalveluhenkilöstölle.</p> <p>Päätulokseksi nousivat, että reilu neljännes piti ruoan maku hyvänä. Ruokaa oli riittävästi 95 % mielestä ja lähes 80 % mielestä ruoka on monipuolista. Joitakin valituksiakin tuli ruoasta löytyneistä vieraista esi- neistä ja eniten ruoan mausta. Haastattelussa nousi lisäksi esiin perunoiden laatu ja ruoka-annosten koko. Lisäksi tuloksena saatiin luettelo siitä, mitä oppilaat haluaisivat kouluruokailussa tarjottavan. Miten ruo- kalistaa pitäisi monipuolistaa oppilaiden mielestä. Yhteistyötä tulisi lisätä perustamalla ruokalatoimikun- ta ja oppilaat pitäisi ottaa mukaan kehittämään kouluruokapalvelua.</p>			
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  Kouluruoka, koululounas ja ruoan laatu			
<b>Sivumäärä</b> 38 s.+ liitteet 3s.	<b>Kieli</b> Suomi	<b>URN</b>	
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>			
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Eliisa Kotro, Riitta Tuikkanen		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>	

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  November 21, 2011	
<b>Author(s)</b>  Minna Hakulinen		<b>Degree programme and option</b>  Hospitality Management	
<b>Name of the bachelor's thesis</b> A study of the school lunch program in the upper-grades of comprehensive school			
<b>Abstract</b>  <p>A free school meal is one of the most important forms of social support in Finnish society. School meal services are causing a heavy financial burden on the economies in communities. The tightening economy and the on-going debate on school meal services have created concerns for the pupils regarding the school meals. The pupils have a feeling that they don't have any chance to influence the school meal services, only teachers and others are heard in the decision making of the school meal services.</p> <p>The opinions about the school meal service for the upper-grade pupils, in the comprehensive school in Sulkava, were examined in this thesis. The aim was to investigate how the school meal services could be improved and the ideas to develop these services. The significance of the national guidelines set for the school meal services, the various qualities and their effects for the school meal services are explained in the thesis. The research section of the thesis was carried out by pupil questionnaires and group interview for canteen workers.</p> <p>The key results showed that over one fourth of the pupils considered the taste of food good. The food was seen to be sufficient by 95% and almost 80% had a feeling that a good variety of food was provided. Also a few complaints came up about the foreign taste and flavours in the food. The interviews also found concerns about the quality of the potatoes and the size of the meal portions. Furthermore as a result of this thesis a list was produced to indicate what pupils would like to have in school meal services and how the menu could be diversified as per pupils' opinions. The pupils should be invited to participate in the development of school meal service.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b>  School meal, school lunch, and quality of meal			
<b>Pages</b> 38pgs. + app. 3		<b>Language</b> Finnish	
<b>URN</b>			
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b>  Eliisa Kotro, Riitta Tuikkanen		<b>Bachelor's thesis assigned by</b>	

# SISÄLTÖ

JOHDANTO.....	1
KOULURUOKAILUN OPETUKSELLISET JA KASVATUKSELLISET ASIAT ....	2
1.1 Kouluruokailun historia .....	2
2.2 Kouluruokailun merkitys .....	2
KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN .....	6
3.1 Kunnan rooli kouluruokailussa .....	6
3.2 Koulu ja kouluruokailun järjestäminen .....	7
3.3 Kouluruoan järjestäminen Sulkavalla .....	8
KOULURUOKA RAVITSEMUKSELLISESTI.....	9
4.1 Määrälliset ja laadulliset ravitsemuskriteerit .....	9
4.2 Ruokalajit ja malliateria .....	11
KUVA 1 LAUTASMALLI (nutricia baby. fi).....	12
4.3 Kasvikset koululounaalla .....	13
4.4 Kylläisyys ruokailussa .....	14
5 KOULURUOKAILUN MONITAHOINEN LAATU .....	15
5.1 Aistittava laatu .....	15
5.1.1 Aistit ruoanvalinnassa.....	16
5.1.2 Maulle altistuminen .....	17
5.2 Hygieeninen laatu.....	17
5.4 Asiakastyytyväisyyden arviointi kouluruokailussa.....	19
5.5 Kouluruoan muu arviointi .....	19
6 TUTKIMUKSIA KOULURUOKAILUSTA.....	20
7 TUTKIMUSMENETELMIEN VALINTA JA AINEISTON KÄSITTELY .....	23
7.1 Tutkimusmenetelmän valinta .....	23
7.2 Aineiston koko .....	24
7.3 Aineiston luokittelu ja analyysi.....	24
7.4 Prosessin arviointi .....	25
7.5 Kyselytutkimus .....	26
7.6 Ryhmähaastattelu .....	27
8 TULOKSET .....	28

8.1 Oppilaiden kokemuksia kouluruoasta .....	29
8.2 Hygieeninen laatu.....	30
8.3 Mielipiteet perunoista.....	31
8.4 Tummat riisit ja makaronit.....	32
8.5 Mielipiteet kasvisruoista .....	33
8.6 Kylläisyys eli saavatko oppilaat riittävästi kouluruokaa? .....	34
8.7 Kouluruoan riittävyys.....	34
8.8 Kouluruoan monipuolisuus ja ravitsevuus .....	35
8.9 Eettisiä huomioita kouluruoasta ja muutostoiveita .....	36
POHDINTA .....	37
LÄHTEET .....	40
LIITE/LIITTEET	
1 Sulkavan koulujen ruokalistat	
2 Kouluruokakysely oppilaille	
3 Ryhmähaastattelun teemarunko	

## JOHDANTO

Tämä opinnäytetyön aihe lähti omasta halukkuudesta saada selville, miten oppilaat kokevat muutaman keskustelua herättäneen asian kouluruokailussa ja mitkä asiat nousevat esille oppilailta kysyttäessä muistoja kouluruokailusta. Aihe kiinnostaa sekä ammatillisesti, keittiön kannalta ja itseäni äitinä, mutta myös siitä näkökannasta, että minkälaisia suosituksia kouluruoalle on määritetty. Ravinto on hyvin tärkeä osa ihmisen terveyttä.

Olen toiminut 1989 vuodesta Sulkavan Keskuskoululla alakoulun, yläkoulun ja lukion ruokapalveluista vastaavana, joten minulla on ollut mahdollista tarkkailla Sulkavan oppilaiden kouluruokailua monia vuosia. Yleinen kiinnostus mediassa, vanhempien keskuudessa ja yhteiskunnasta on lisääntynyt kouluruokailua kohtaan. Sulkavan koulussa monien siellä tehtyjen muutosten myötä kritiikki on kasvanut kouluruokailua kohtaan. Kuntamme ruokapalvelut keskitettiin keskuskeittiöön vanhainkodille, ja näin koululle jäi jakelukeittiö. Myös uusi kouluruokasuositus 2008 toi mukanaan muutoksia ruokalistaan. Suosimme nyt tummia tuotteita makaroneista ja riisistä, pyrimme valmistamaan ruoat keskuskeittiöllä itse, vähennämme teollisuuden tekemiä elintarvikkeita ja eineksiä ja asetimme enimmäisraajat kappale tuotteille kuten kanapihvit ja lihapullat. Aikuisten mielipiteet ja heidän näkemyksensä näistä asioista ovat olleet etusijalla koko ajan ruoka-asioiden valmistelussa ja toteutuksessa, mutta mitä ajattelevat yläkoululaiset? Mitä he vastaavat Sulkavalla keskustelussa olevista ruoka-asioista ja mitä muuta sanottavaa heillä on? Laajensin näkökulmaa, ja halusin tuoda esiin, myös sen minkälaisina ruoan tekijät kokevat oppilaille tehdyssä kyselyssä esille tulleet asiat.

Työni tavoitteena olivat:

1. Kartoittaa oppilaiden ja keittiöhenkilökunnan mielipiteitä Sulkavan keskuskoulun ruokakeskustelussa esille tulleita asioita
2. Verrata oppilaiden mielipiteitä aikaisemmin kouluruokailusta tehtyjen tutkimusten tuloksiin.

3. Selvityksellä halutaan tehdä koko koulunväelle ymmärrettäväksi kouluruokailuun vaikuttavia asioita ja toteutuksen haasteita.
4. Selvityksen tulokset otetaan huomioon kouluruoan kehittämisessä ja otetaan koululaiset mukaan keskustelemaan asioista.

## **KOULURUOKAILUN OPETUKSELLISET JA KASVATUKSELLISET ASIAT**

### **1.1 Kouluruokailun historia**

Tämän Vuonna 1943 säädettiin laki ilmaisesta kouluruokailusta, mutta samalla koululaiset velvoitettiin kouluajan ulkopuolella osallistumaan ruokatarvikkeiden kasvattamiseen ja luonnonantimien esimerkiksi marjojen ja sienien keräämiseen. Opettajat velvoitettiin ohjamaan kasvien kasvattamista ja luonnonantimien talteen saamista. Katsottiin, että viidessä vuodessa on päästävä siihen, että jokainen koululainen saa maksuttoman kouluaterian jokaisena koulupäivänä. Suomessa ilmaista kouluruokaa on tarjottu vuodesta 1948 asti. Suomessa siirryttiin peruskouluun vuonna 1977 ja maksuton kouluruokailumahdollisuus on järjestetty kaikille peruskoululaisille. (Lintukangas, ym. 2007, 154 -155.)

### **2.2 Kouluruokailun merkitys**

Kouluruokailu auttaa lasta/nuorta jaksamaan koulussa. Kun koululaiset syövät kouluaterian, he pystyvät paremmin keskittymään opetettavaan asiaan. Tästä todistuksena on suomalaisten nuorten menestyminen PISA -tutkimuksessa, joissa he ovat vuonna 2000, 2003 ja 2006 sijoittuneet kärkitiloille. (Koulutuksen tutkimuslaitos 2009.) Opetusministeriön (2009) mukaan hyvään menestykseen, on vaikuttanut suomalainen koulutusjärjestelmä, jossa on taattu tasapuolinen opetus ja hyvät opintososiaaliset edut, joista kouluruokailu on yksi merkittävimmistä.

Perusopetuslaissa (628/1998, 31§) on säädetty, että opetukseen osallistuville on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu täysipainoinen maksuton ateria. Kouluruokajärjestelmän tehtävä on edistää kansanterveyttä, antaa hyvä ravitsemuksellinen ja ruokailumalli sekä tarjota tilaisuus hyvien tapojen oppimiseen. Ilmainen kouluruoka edistää oppilaiden tasa-arvoa. (Lintukangas 2007, 19 – 20.)

Kouluruoanlaadusta säädetään perusopetuslaissa, jossa todetaan että kouluaterian tulee olla täysipainoinen. Lisäksi sosiaali- ja terveysministeriön kouluterveyden laatusuosituksissa on suositukset kouluaterioille ja välipaloille. Suosituksissa todetaan, että oppilailla on oltava mahdollisuus terveelliseen kouluateriaan ja välipalaan nauttimiseen koulupäivän aikana ja mahdollisuus käyttää vettä janojuomana. Kouluruoan tulee Suomessa noudattaa yleisiä väestölle tarkoitettuja ravitsemussuosituksia, jotka pohjautuvat pohjoismaisiin suosituksiin. (Pönkä ym. 2001, 5.) Kouluruokailussa kiinnitetään huomiota houkuttelevien monipuolisten ja terveelliseen ruokalajien- ja ruoka-aineiden saatavuuteen, sekä ohjataan oppilasta monipuolisen ja terveellisen aterian kokoamiseen. Ruokalistalla otetaan huomioon kansalliset, paikalliset ja vuodenaikojen mukaiset elintarvikkeet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Kouluruokailun käsikirjan mukaan kouluruokailu on osa opetusta. Ruokailu on koulupäivään sopiva kasvatuksellinen ja oppituntiin rinnastettava tilanne, ja kouluruokailun tulee olla ohjattua. (Lintukangas, ym. 2007, 19–21.) Rauramon (2006) mielestä kouluruokailun tärkein vaikuttaja on rehtori ja opettajat. Rehtori vastaa kouluruokailusta. Kouluruokailu ohjausta tarvitaan usein lukuvuoden alussa. Lintukangas (1999) taas korostaa koko henkilöstöä eli rehtoria, opettajia ja keittiöhenkilöstöä huolehtimaan ruokailun sujuvuudesta, miellyttävästä ilmapiiristä ja hyvien tapojen edistämisestä.

Hyvä kouluateria ohjaa oikeaan ravitsemukseen sekä kehittää maku- ja ruokatottumuksia. Ruokailutapahtuma on elämänläheinen vuorovaikutustilanne, jonka aikana opitaan luontevasti omatoimisuutta, toisen huomioonottamista ja vastuuta. Sen tulee monipuolisen ravinnon lisäksi tarjota lepoa ja virkistystä sekä kiireetöntä yhdessäoloa. (Lintukangas ym. 1999: 11 – 12.) Ruokailuympäristöllä, viihtyvyydellä, toiminnan sujumisella, henkilökunnan asennoitumisella ja ruokalistalla on merkitystä kouluruokailun kokonaisuuteen ja laatuun. Ruokailun nautittavuuden ja ravitsemuk-



sellisen laadun lisäksi hygienian huomioiminen on tärkeää kouluruokailussa. (Kouluterveydenhuolto 2002: 65.)

Kouluruokailun tulisi olla osa koulun kasvatuksellista toimintaa ja sen opetukselliset tavoitteet voivat olla hyvinkin monipuolisia. Hyvä kouluateria ohjaa terveelliseen ravitsemukseen sekä kehittää maku- ja ruokatottumuksia, joten sitä voidaan pitää osana ravitsemus- ja terveyskasvatusta. Tapakasvatukseen kuuluu käyttäytymistapojen, ruokakulttuurin ja yhdessäolon opettelua, joka kuuluu olennaisena osana ja itsestäänselvyyttenä kouluruokailuun. Ruokailun ohessa on hyvä mahdollisuus tutustua eri maiden ruokakulttuuriin erilaisten teemaviikkojen avulla. Lisäksi kouluruokailu tarjoaa kulttuuri- ja esteettisyyskasvatusta siten, että ruokasaliin voidaan järjestää paikka myös kuvaamataidossa tehtyjen töiden näyttelyille. Työkasvatusta voidaan tarjota oppilaille työelämään tutustumisen (TET) yhteydessä, jolloin oppilaat saavat mahdollisuuden tutustua keittiöhenkilökunnan työhön auttamalla heitä vuorollaan keittiön askareissa. (Maunuksela 2003, 22–24, 66–67). Samaan lopputulokseen tuli myös Lintukangas (2009) joka toteaa väitöskirjassaan, että koulujen ruokaloiden henkilöstö täytyisi ottaa mukaan koulujen kasvatustehtävään täysipainoisesti ja järjestää heille myös jonkinlaista koulutusta tähän kasvatukseen. Koulu on opetuksen ja kasvatuksen ympäristö, jossa kaikkien aikuisten edellytetään olevan kasvattaja ja aikuisen malli. Lintukangas toteaa väitöskirjassaan myös, että kun oppilaat pääsevät itse kokeilemaan koulunkeittiössä työskentelyä, esimerkiksi työelämään tutustumisjaksolla he saavat käsityksen keittiön toiminnasta ja henkilökunnasta ja huomaavat, että vaatii paljon työtä ennen kuin ruokalaan saavutaan syömään valmiiden aterioiden ääreen ja näin voidaan vaikuttaa oppilaiden arvostukseen kouluruokaa kohtaan. (Lintukangas 2009, 154–163.)

”Kouluruokailun järjestämisessä tulisi kiinnittää huomiota ruoan alkuperään sekä reittiin lautaselle. Kouluissa tulisi tarjota mahdollisuuksien mukaan kunkin alueen elintarvikkeita ja raaka-aineita sesongit huomioon ottaen sekä suosia lähiruokaa, joka tukisi myös kestävä kehityksen huomioimista. Ruokaketju pellolta pöytään olisi tuotava lähelle lapsia, jotta lapset tunnistaisivat ruoan tuotantoketjun, raaka-aineet ja historian sekä oppisivat tätä kautta arvostamaan ruokaa ja tekemään ravitsemuksellisesti oikeita valintoja”. (Terveiden edistämisen politiikkaohjelma.2007, 8.) Tässä hallitusohjelmassa suositellaan lähiruuan käyttämistä kouluissa. Mutta annetaanko ruokapalveluiden järjestäjille oikeasti mahdollisuutta siihen, koska järjestäjien on otettava huomioon kouluruoan hinta ja ruoan toimittajien kilpailuttaminen.

Kouluruokailun suunnittelussa ja toteutuksessa Sulkavalla oppilaille sekä henkilökunnalle tarjotaan tasapainoinen ja monipuolinen koululounas. Erilaiset juhla- ja teemapäivät lisäävät oppilaiden tapa- ja juhlakulttuurien tuntemusta. Sulkavalla kouluruokailussa huomioitavia teemoja ovat jouluku, pääsiäinen, koulumaito-päivä syksyllä sekä ”monikulttuurisuus-viikko” kevättalvella. ”Moku-viikolla” korostetaan moni kulttuurisuutta ruokateemoissa. Työkasvatusta tarjotaan oppilaille työelämään tutustumisen (TET) yhteydessä, jolloin oppilaat tulevat keittiöön tutustumaan ja auttamaan kolmeksi tunniksi seitsemännellä luokalla. Kuvaamataidossa tehdyt työt ovat ruokasalin seinillä näyttelyssä ja tarjoavat näin kulttuuri- ja esteettisyyskasvatusta oppilaille.

Vanhemmilla ja huoltajilla on keskeinen vaikutus siihen, mitä ja miten terveyst- ja ruokakäyttäytyminen opitaan nuorena ja ne pitkälti ohjaavat ruokatottumuksia aikuisiälläkin. Epäterveelliset ruokailutottumukset vaikuttavat nuorten terveyteen lisäten ylipainoa, 2 tyypin diabetekseen sairastumisen riskiä sekä riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Liian vähäinen kuidun saanti, liiallinen sokerin käyttö, hedelmien ja kasvisten vähäinen käyttö, aamupalan väliin jättäminen ja napostelu ovat yleisiä ongelmia yläkouluikäisten nuorten keskuudessa. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2008.)

Itsenäistyvät nuoret tarvitsevatkin jäykkien ja yksioikoisten ohjeiden sijaan joustavia välineitä oman kriittisen ajattelunsa tueksi. Koti ja perhe tarjoavat parhaimmillaan mahdollisuuden tällaisten taitojen itsenäiseen ja vastuulliseen opetteluun konkreettisis- ssa, nuoren elämää ja kokemusmaailmaa lähellä olevissa tilanteissa. Myös peruskou- lun ravitsemuskasvatuksessa tulisi huomioida nuoren oma näkökulma ja keskittyä kokonaisuuksien hahmottamiseen sirpaletiedon jakamisen sijaan. (Palojoki 2003, 128–130.)

Oppilaille henkilökunnalle sekä kodille tulisi antaa mahdollisuus osallistua ja vaikut- taa kasvatuksellisten tavoitteiden asettamiseen sekä yhteisten kouluruokailu alueiden- suunnitteluun ja kehitykseen. Tämä lisää yhteisöllisyyttä. Kouluruokailun kasvatus- tehtävän tavoitteena on ohjaamalla antaa mallia hyvin koostetusta ja hyvinvointia edistävästä aterialta, opettaa ja ylläpitää hyviä ruokailutapoja sekä harjoitella ja edis- tää vuorovaikutustaitoja. (Rauramo 2006, 5.) Hyvä kouluateria ohjaa terveelliseen ravitsemukseen sekä kehittää maku- ja ruoka-tottumuksia. (Raulio ym. 2007. 16.)

”Kaikkiin kouluihin olisi hyvä saada rehtorin koolle kutsuma koulun oppilashuoltoryhmän alainen ruokailutoimikunta, jossa rehtorin ja/tai kotitalousopettajan lisäksi olisivat jäseninä ainakin keittiön, terveydenhuollon, opettajien ja oppilaiden edustajat sekä vanhempien edustaja. Toimikunnan tehtävänä on muun muassa ottaa kantaa koulussa tarjottavaan ruokaan ja vaikuttaa kouluruokailun järjestämiseen.” (Kouluruokasuositus 2008,6) Sulkavan koululla ei ole toiminnassa ruokailuun liittyvä toimikuntaa, mutta asia on suunnitteilla.

## **KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN**

Kouluruokailun tarkoituksenmukaisella järjestämisellä tarkoitetaan kunnan, koulun ja oppilaiden tarpeiden mukaista toimintaa. Kunnalle on tärkeää, että toiminta on tuloksellista ja taloudellista. Koululle tarkoituksenmukaisesti järjestetty kouluateria antaa tilaisuuden jokapäiväiseen opetus- ja kasvatustyöhön, ja oppilaille se antaa miellyttäviä elämyksiä ja virkistystä. (Lintukangas, 1997, 11–17.)

### **3.1 Kunnan rooli kouluruokailussa**

Kunnissa kouluruokailu järjestetään yleensä kunnan omana ruokapalveluna, mutta toimintamallissa on tapahtumassa muutosta kilpailuttamisen myötä, sillä eri ruokapalveluyritykset (esimerkiksi Fazer Amica) ovat päässeet toimimaan kouluissa. Tämä vaikuttaa siihen, että kouluruokailun toteutus ei ole samanlaista koulujen välillä. (Tikkanen, I 2008,16.) Kuntien erilaiset ruokapalvelun toteuttamistavat eivät saa heikentää kouluruokailun tasa-arvoisuutta ja laatua. Esimerkiksi ruokapalvelujen kilpailuttamistilanteessa on tarjouspyyntöasiakirjassa määriteltävä kouluruokailun laatuvaatimukset. Monissa kunnissa on, erikseen ruokahuollosta vastaava organisaatio. Tällä rakenteella pyritään saavuttamaan erilaisia etuja. Näitä ovat: kustannus tehokkuus, vastuullisuuden lisääntyminen ja organisaation selkeytyminen. ( Mikkola-Montonen 2007, 49 – 50.) Saako oppilas ruokalautaselleen mitä etuja tästä toiminnan tehostamisesta vai huononeeko ruoka? Tällä hetkellä vaarana on, että kuntien heikkenevä taloustilanne on johtamassa jopa lain ja hyvän kehityksen vastaisiin ratkaisuihin (Lintukangas 2007, 19 - 20). Monessa kunnassa on jouduttu supistamaan kouluruokailusta. Päättäjien tulee olla talousarvioita hyväksyessään asiantuntevia ja avarakatseisia ja heidän on osattava tehdä kestäviä ja oikeita arvovalintoja. Ruokapalvelun johdon on pidettävä päät-

täjät ajan tasalla antamalla tietoa omasta toiminnastaan ja kustannuksistaan. Kouluruokailussa saatu täyspainoinen ravinto näkyy välittömästi yksilön hyvinvoinnissa ja myöhemmin koko aikuisväestön terveydentilassa. Lyhytaikainen säästäminen voi tuoda isot kustannukset tulevaisuudessa. (Mikkola-Montonen 2007, 49.)

### **3.2 Koulu ja kouluruokailun järjestäminen**

Yläkouluun tultaessa opettaja ei enää toimi esiruokailijana. Tällöin koulun ruokapalveluhenkilöstö ja opettajat kannustavat oppilaita oikeaoppiseen ruokailuun. Ruokailun sujumiseen tarvitaan koulun johtajan ja opettajien jämäkkää ja ohjaavaa otetta, ruokailujen porrastamista sekä ruokapalveluhenkilöstön läsnäoloa kouluravintolassa. Ruokapalvelun henkilöstön läsnäolo on todettu hyväksi rauhoittamiskeinoksi ja ruokailun arvostusta lisääväksi asiaksi. (Lintukangas ym. 2007, 27.)

Ruokailutilan pitää olla siisti ja viihtyisä sekä ruokailutilanteen rauhallinen ja kiireetön. Ruokalaji- ja ruoka-ainevaihtoehdot pitää asettaa tarjolle houkuttelevasti ja taroituksen mukaisesti, jotta oppilasta voidaan ohjata terveelliseen ja monipuoliseen aterioiden koostamiseen. Tavoitteena on hyvälaatuinen oppimisympäristö. (Manninen 2007b, 81.) Lintukankaan (2007, 39) mukaan ruokailuympäristön viihtyisyyteen painostaminen auttaa pitämään ruokailutilat kunnossa ja parantaa tätä kautta kouluruokailun arvostusta. Viihtyisässä, meluttomassa ja rauhallisessa ruokailuympäristössä nuori oppii ymmärtämään ruokailun, ateriarhythmin ja yhdessäolon merkitystä. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2008, 7.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositusten (2008,6) mukaan kouluruokailu pitäisi järjestää päivittäin kello 11 – 12 väliselle ajalle. Lisäksi ateriointiin pitäisi varata riittävästi aikaa niin, että oppilaat ehtivät syödä rauhassa vähintään 30 minuuttia. Lisäksi suositellaan tämän jälkeen 10 – 15 minuutin ulkoilu- liikuntahetkeä. Ennen puoltapäivää pidettävä koululounastauko on tarkoitettu sekä oppilaiden että opettajien virkistäytymiseksi ja katkoksi päivän työrytmiin. (Lintukangas 2007, 40) Jos

tunnit jatkuvat lounaan jälkeen kolme tuntia, on suositeltavaa järjestää välipala. Välipalan tulee täydentää päivän lounasta ja siitä tulisi laatia oma lista ruokalistan mukaan. Tällöin se pitäisi suunnitella yhteen sopivaksi koululounaan kanssa. Suositeltavia välipaloja ovat kasvis, hedelmät, marjat ja kuitupitoiset viljavalmisteet. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2008, 7.)

Kouluissa tarjottavan ruoan ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikuntasapainoon (2005). Esitän nämä suositukset tarkemmin kappaleessa 4 Kouluruokailu ravitsemuksellisesti. Aterian tulee olla maukas, houkutteleva, herkullisen näköinen ja oikean lämpöinen. Kylmien ruokien pitää olla kylmiä ja lämpimien lämpimiä. Täysipainoinen kouluateria koostuu lämpimästä ruoasta, kasvislisäkkeestä, ruokajuomasta (maito/piimä), leivästä ja sen levitteestä. Puuro- ja keittoaterian lisäksi tulisi olla leikkelettä ja marjoja/hedelmiä tai kasviksia. Tarjoilulinjastossa tulee suosia salaatteja ja kasvislisäkkeitä. Ne tulee asettaa ensimmäiseksi esille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7 – 11.) Pesonen ym. (2002, 38.) mukaan. Linjastosta saadaan salaatit, leivät, pääruoat ja juomat. Jälkiruokaa tarjotaan noin kerran viikossa. Linjaston täytöllä varmistetaan, että oppilaat saavat koottua ruoka-annoksensa ilman odottelua ja mahdollisimman helposti. Henkilökunnan taidot ja määrä, ruokailuaikataulu, linjastojen sijainti ja ulkonäkö vaikuttavat oppilaiden ruoka-annoksen kokoamiseen.

### **3.3 Kouluruoan järjestäminen Sulkavalla**

Sulkavan yläkoululaisten ruokailu ruokasalissa on kello 11.20 – 12.10 välisenä aikana. Välipala on kello 14.00 ja välipalan perustan muodostavat kasvikset, hedelmät ja marjat sekä kuitupitoiset viljavalmisteet, joita täydennetään muilla ruoka-aineryhmillä. Sulkava tarjoaa välipalan kaikille kyydityksessä oleville oppilaille. Nyt myös kirkonkylällä asuvat voivat ostaa välipalan 50 sentin hintaan. Koululounas tarjotaan ruokalinjastosta, joka takaa ruoan pysymisen oikean lämpöisenä. Koululounaamme on saanut päättäjien tuen ja he eivät ole leikanneet määrärahojamme. Toimintaamme haluttiin tehostaa ja kilpailukykyämme parantaa, joten siirryimme keskuskeittiömalliin vuonna 2008. Kouluruokailumme kilpailutetaan joka toinen vuosi ja keskittämisestä on ollut myönteinen vaikutus alentavasti ruoan hinnan muodostumiseen yhtiössämme, koska henkilöstökulut ovat ison menoerä ja olemme voineet säästää yhden henkilö-

työvuoden niissä. Keittiössä työskentelee 10 työntekijää: emäntä, neljä keittäjää sekä viisi keittiöapulaista. Kaksi keskuskoulun työntekijöistä tekee puolet työajasta siivoustyötä. Keittiön henkilömäärä on pysynyt samana, vaikka valmistettavat annosmäärät ovat nousseet. Raaka-aineiden esivalmisteluastetta on pitänyt nostaa sekä keittiön laitteistoa parantaa, jotta tarvittavat annosmäärät pystytään valmistamaan. Työntekijöitä kannustetaan käyttämään uusia tehokkaita laitteita. Keittiöllä käytetään vakioruokaohjeita ja keittiöllä on käytössä oma reseptitikka. Savonlinnan hankinta rengas tekee kilpailutuksen antamiemme ehtojen mukaan 2 – 3 vuodeksi kerrallaan

## **KOULURUOKA RAVITSEMUKSELLISESTI**

Kouluissa tarjottavan ruoan ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon (2005). Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Kouluruoan tulisi siis kattaa vain osa nuoren päivittäisestä ravintotarpeesta ja sen ei ole tarkoitus olla päivän ainoa lämminateria. Kouluruoan ravitsemussuositukset toteutuvat vain, jos oppilas valitsee kaikki aterian osat. (Raulio ym. 2007,19.) Nykytietämyksen mukaan terve ihminen, joka syö suhteellisen monipuolisesti, saa ravintoaineita pitkällä aikavälillä suositusten mukaisesti. Ravintoaineiden tarpeeseen vaikuttaa nuorilla ikä, sukupuoli, kasvuvaihe, koko ja fyysinen aktiivisuus

### **4.1 Määrälliset ja laadulliset ravitsemuskriteerit**

Ravintosaantisuosituksissa on huomioitu yksilölliset vaihtelut ravinnon tarpeessa, joten ne soveltuvatkin lähinnä ryhmien ravinnon tarpeen arviointiin eikä yksittäisen ihmisen ravinnon riittävyyden tarpeen arviointiin. (Raulio ym. 2007,19.) Yläkoulussa 7 – 9 luokalla koululounaan energian suositusmäärä on 3,1MJ (740 kcal). Rasvan laatuun on kiinnitettävä huomioita. Rasvojen määrä on maksimissaan 30 % energian määrästä, tästä maksimissaan 10 % voi olla tyydyttynyttä rasvaa ja loput 20 % on oltava tyydyttämätöntä eli hyvälaatuista rasvaa. Ravintoaineista tiamiinia, C-vitamiinia, kalsiumia ja rautaa seurataan ja verrataan annettuihin suosituksiin. Kouluateriassa ravintoaineiden suositusmäärät ovat seuraavat: tiamiinia 0,12 mg/MJ, C-vitamiinia 8 mg/MJ, kalsiumia 100 mg/MJ ja rautaa 1,6 mg/MJ. Lisäksi seurataan kuitua ja suolaa.

Kuitua pitää olla riittävästi (3g/MJ) eikä suolamäärä ei saa ylittää 0,5 g/MJ. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2008, 7 – 8, 11.)

Kouluruoan ravitsemuksellista laatua seurataan ruokalistasta lasketuista ravintoarvoista. Ravintoarvoja verrataan kouluruokasuosituksiin. Ruokalistat on suunniteltu niin, että suositusten kriteerit toteutuvat. Laskennan apuna ovat alan tietokoneohjelmat. Laskemisen ongelmana voi kuitenkin olla, se ettei kaikista elintarvikkeista ole saatavissa tarkkoja ravintoainesisältöjä. Tämän vuoksi on kehitelty uusi laatukriteeri. Seuraavana ovat esitetty ravitsemuksellisen laadun kriteerit aterian laadun mittarina. (Suomen Sydänliitto ry 2007, 14.)

Peruskriteeri oka päivä aterian yhteydessä on tarjolla:

- 1) Rasvatonta maitoa
  - 2) Tuoreita kasviksia, tuotesalaattia, marjoja tai hedelmää
  - 3) Kasvisöljypohjaista salaatin kastiketta
  - 4) Ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää
  - 5) Margariinia tai muuta kasvirasvaveitettä
- Peruskriteeri kuvaa asiakkaan mahdollisuutta saada päivittäin kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden sekä rasvan laatua parantavia vaihtoehtoja.

Rasvakriteeri:

- 1) Kalaruokia vähintään kerran viikossa
- 2) Makkararuokia, rasvaisia perunaruokia, runsaasti kermaa tai kermavalmistetta tai rasvaista juustoa, runsaasti rasvaa sisältäviä ruokia harvemmin kuin kerran viikossa
- 3) Voita tai voi-kasvisöljyseosta ruoanvalmistuksessa ei ollenkaan
- 4) Liha ja jauheliha vähärasvaisina

Näillä valinnoilla pyritään varmistamaan, että ruoka on suosituksen mukainen. Toisaalta yksittäisen kohdan toteutumatta jääminen ei tarkoita sitä, että ruoka on liian rasvaista tai siinä on liikaa kovaa rasvaa.

Suolakriteeri:

- 1) Tarkkaillaan suolan määrää ruoanvalmistuksessa (ei sattumanvaraisesti maun mukaan)
- 2) Perunoiden, riisi, pastan ja kasvien kypsennyksessä ei käytetä

suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita

- 3) Runsaasti suolaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisruokia harvemmin kuin kerran viikossa
- 4) Suositetaan vähäsuolaista leipää 2 -3 kertaa viikossa.

Jos edellä mainitut kriteerit toteutuvat, niin suolan käyttöä pystytään todennäköisesti vähentämään. Kriteerien toteutuminen ei kuitenkaan takaa ruoan vähäsuolaisuutta. Esimerkiksi suolan lisääminen ruokaohjeen mukaan lähinnä varmistaa, että suolan käyttö on valvottua ja tasalaatuista, eikä suolapitoisuus riipu ruoanvalmistajasta.

Tiedotuskriteeri:

Ruokailijalle havainnollistetaan terveellinen ateriakokonaisuus malliaterian avulla vähintään kerran viikossa

Yllä on esitetty neljä kriteeriä: peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri. Kun nämä neljä laatukriteeriä täyttyvät, myös koululounaalle asetetut ravitsemussuositukset täyttyvä. Verratessa koulumme ruokalistaa (liite 1) näihin kriteereihin kuudessa viikossa peruskriteerit täyttyivät joka päivä. Suolakriteerit täyttyvät, mutta osa ruokailijoistamme tahtoo lisätä suolaa ruokaan. Tiedotuskriteeri ei täyty, koska malliateria ei ole koulussamme käytössä.

## 4.2 Ruokalajit ja malliateria

Aterian tulee olla maukas, houkutteleva, herkullisen näköinen ja oikean lämpöinen. Kylmien ruokien pitää olla kylmiä ja lämpimien lämpimiä. Täysipainoinen kouluateria koostuu lämpimästä ruoasta, kasvislisäkkeestä, ruokajuomasta (maito/piimä), leivästä ja sen levitteestä. Puuro- ja keittoaterian lisäksi tulisi olla leikkelettä ja marjoja/hedelmiä tai kasviksia. Tarjoilulinjastossa tulee suosia salaatteja ja kasvislisäkkeitä, joten ne asetetaan ensimmäiseksi esille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7 – 11.)

Ravitsemuksellisesti hyvään kouluateriaan kuuluu lämpimän ruoan lisäksi salaatti tai raaste, leipä, levite ja juoma. Siihen voi kuulua myös etu- tai jälkiruoka, jos pääruoasta saadaan vain vähän energiaa tai se muuten on yksipuolinen (etupäässä keitto tai puuro). Ruokalajien ravitsemuksellisuuteen on syytä kiinnittää huomiota ja jokaisella



aterialla tulisi olla tarjolla kasviksia tai hedelmiä ja mieluiten tuoreena. Oppilaan tulisi oppia täyttämään lautasensa lautasmallin mukaisesti Tarjottavan lihan, makkaran ja lihavalmistusten tulisi aina mahdollisuuksien mukaan olla vähärasvaisia. Leipää pitää olla tarjolla jokaisella aterialla ja mahdollisimman usein sen tulisi olla tuoretta ja täysjyväviljasta leivottua kuidun saannin lisäämiseksi. (Lintukangas & ym., 1999, 51 – 52, 94.)



**KUVA 1 LAUTASMALLI (nutricia baby. fi)**

Lautasmallin mukaisesti kootussa ateriasa (kuva 1) on sopivassa suhteessa energiaa ja ravintoaineita, kun aterioita on koottu seuraavasti: eli puolet lautasesta tulisi olla kasviksia. Keskikokoisia perunoita lautasmallin mukaan lautaselle mahtuu 1-2 kappaletta. Perunaa on hyvä suosia ja vaihdella sen vähärasvaisia valmistusmenetelmiä, mutta aterialla voidaan myös tarjota täysjyväistä riisiä ja pastaa sekä muita viljavalmisteita. Neljännes lautasesta lihaa, kalaa, muna tai palkokasveja. Kalaa pitäisi olla tarjolla viikoittain. Ruokajuomana tarjotaan vettä tai rasvatonta maitoa tai piimää ja pala täysjyväleipää, jossa on päällä sipaisu kasvirasvaväkevettä. Jälkiruokana voi olla esimerkiksi marjoja tai hedelmiä. (Ruokatieto 2011. Lintukangas & ym., 2007, 93 – 95)

Olimme Sulkavan kouluissa syksyllä vaihtaneet vaaleat makaronit ja riisit tummiin kouluruokasuositusten mukaisesti, mutta riisin kulutus romahti yhteen kolmasosaan tavallisesta määrästä. Jouduimme laittamaan oppilaille vaihtoehtoisesti tarjolle sekä tummia että vaaleita riisejä ja makaronia. Tällä tutkimuksella halusimme selvittää nyt keväällä oppilaiden mielipiteitä asiaan.

Malliateria kannattaa sijoittaa näkyvälle paikalle ennen tarjoilulinjastoa, jolloin siihen on helppo tutustua ennen ruoka-annoksen valitsemista. Malliaterian viereen tarjoilulinjaston alkupäähän voi laittaa esille aterian sisältämän ravintoarvoselosteen, josta ruokailijan on helppo nähdä esimerkiksi annoksen sisältämä energiasisältö. Malliateria osoittaa ruokien väliset sopivat suhteet ja jokainen voi koota oman annoksensa oman kulutuksen mukaisesti. Malliaterian voi koota esille keittiön henkilökunta, tai kiertävällä ruokalistalla annokset voidaan valokuvata ja asettaa kuva esille tarjoilulinjastoon (Ruokatieto 2011.) Sulkavan yläkoululla malliateriaa ei ole käytössä.

#### **4.3 Kasvikset koululounaalla**

Kasvisruokavaihtoehtokin on ottanut paikkansa koulujen ruokalistoilla. Kasvisruoissa tulisi käyttää kasvikunnan tuotteita monipuolisesti. Kasvisruoista saadaan vain vähän rasvoja ja proteiineja, joten valkuaisainepitoisia raaka-aineita, kuten palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä tulisi sisällyttää kasvisruokiin riittävän usein. Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saadaan runsaasti vitamiineja, hiilihydraatteja ja kuitua. (Opetushallitus 2010a.) Olisi hyvä, jos tarjolla olisi kaksi pääruokavaihtoehtoa ja jos tarjolla on kala- tai liha-ateria voisi toinen vaihtoehto olla kasvisruokavaihtoehto. Terveystieteistä syistä johtuvat erityisruokavaliot, on aina otettava huomioon ja mahdollisuuksien mukaan, myös eettiset ja uskonnolliset erityistarpeet. (Kouluruokasuositus 2008,10.) Koska kouluruokasuositus 2008 korostaa myös kasvisvaihtoehtojen lisäämistä ruokalistoilta halusin kahdella kysymyksellä selvittää asiaa; ensin sitä halusivatko oppilaat lisää kasvisruokia listalle ja seuraavaksi millaisia kasvisruokia he halusivat.

Hiilihydraatit, jotka sisältävät runsaasti ravintokuitua vaikuttavat elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan edullisesti. Hiilihydraattien osuudeksi energiansaannista suositellaan 50–60 %. Kuitupitoinen ruokavalio, jossa rasvojen ja hiilihydraattien osuudet ovat tasapainossa vähentää lihavuutta sekä sairauksia, joiden taustalla on muiden tekijöiden lisäksi ylipaino. Ravintokuidun suositus aikuisille on 25–35 g päivässä. Riittävä

kuidun saanti parantaa suoliston toimintaa ja saattaa ehkäistä paksusuolen syöpää. Nuorille on myös tärkeää, että ravintokuitua saadaan monipuolisesti eri lähteistä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 17–18).

Kasvisten runsas käyttö auttaa sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemisessä, alentaa verenpainetta, auttaa painonhallinnassa, vähentää riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen, helpottaa kolesterolitason normaalina pitämistä, auttaa suoliston toimintaa pysymään hyvänä ja vähentää riskiä sairastua tiettyihin syöpätyyppeihin muun muassa paksusuolen syöpään, mahasyöpään ja keuhkosityöpään. Runsa kasvisten käyttö saattaa suojata jopa rintasyövältä. Myös elimistön puolustuskyky pysyy hyvänä runsaan käytön ansiosta. (Kotimaiset kasvikset ry 2011.) Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat C-vitamiinin lähteenä tärkeitä. Niistä saadaan myös muita antioksidanteja, foonihappoa ja A-vitamiinin esiastetta, beetakaroteenia. (Aro ym. 2007, 59.) Kasvikset muistuttavat ravintosisällöltään toisiaan siksi, että ne ovat ruokaympyrässä samassa lohkossa ja ruokakolmiossa toisella tasolla. Kasvisten energia tulee pääosin hiilihydraateista. Rasvapitoisuus on myös hyvin pieni. Myös proteiinipitoisuus on pieni poikkeuksena palkokasvit, joissa on melko paljon proteiinia. (Aro, ym. 2007, 59.)

Parhaan hyödyn saavuttamiseksi on suositeltavaa syödä päivittäin runsaasti erilaisia vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä osana monipuolista ruokavaliota. Puolen kilon eli kuuden kourallisen kasvissuosituksen luetaan mukaan perunaa lukuun ottamatta kaikki muut kasvikset. Perunaa tulisi syödä muiden kasvisten lisäksi 2-5 kappaletta päivässä. (Kotimaiset kasvikset ry 2011.)

#### **4.4 Kylläisyys ruokailussa**

Kylläisyyden tunteminen on tärkeä osa syömistä. Sitä ohjaa sekä synnynnäiset mekaniemit että oppimiskokemukset. Kylläisyyden tunteminen on tärkeää, sillä oikein toimiessaan se saa lopettamaan syömisen. Syödyn ruuan määrään vaikuttaa monet asiat, kuten ruuan maun, värin ja koostumuksen vaihtelu. Vaihtoehtojen suuri määrä saa syömään enemmän. Mahdollista on myös, että elimistö on tottunut saamaan suuren annoksen ruokaa kerralla, jopa enemmän kuin mitä energiankulutus vaatisi. Tästä pois oppiminen saattaa tuntua vaikealta, mutta sekin on mahdollista. Kun jonkin aikaa syö pienempiä annoksia, kylläisyyden tunne alkaa tulla myös pienemmästä ruoka-annoksesta. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 65, 74–75.)

Kun ruoka olisi energiatihedeltään alhaisempaa, me voisimme syödä sitä enemmän ja me tulisimme siitä kylläisiksi ilman että me saamme niin paljon energiaa. Kuitu, jota on kasvikunnan tuotteissa ja viljatuotteissa, vähentää ruoan energiatihedyyttä ja on sen takia hyvä. Kuitupitoinen ruoka vaatii myös enemmän pureskelua ja menee hitaammin ruoansulatuskanavassa eteenpäin ja on myös tehokas stimuloimaan kylläisyyttä välittäviä viestejä elimistössä. Tietysti ruoan pitää olla hyvän makuista, että se hyväksytään ja sitä jaksetaan syödä. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 65, 74–75.)

## **5 KOULURUOKAILUN MONITAHOINEN LAATU**

Oppilaat ovat hyvin tarkkoja havaitsemaan ruoan laadun, niin aistinvaraisen, ravitsemuksellisen, hygieenisen kuin muutkin tekijät esimerkiksi ruoan tarjolle asettamisen. Aistinvaraisia laatutekijöitä ovat ruoan ulkonäkö, haju, maku, lämpötila sekä ruoan rakenne. Aistinvaraiseen laatuun vaikuttaa myös tuotannon suunnittelu ja toteuttaminen, elintarvikkeiden valinta, ruokalistasuunnittelu, käytetty reseptiikka, ja ruoan valmistusmenetelmät. Ravitsemuksen laadun seurantaan käytetään tietokonepohjaisia ohjelmia. Hygieeniseen laatuun antavat omat ohjeistuksensa elintarvike- ja terveydensuojelulaki, joka sisältää elintarvikkeiden, keittiötilojen, henkilökunnan ja toimintaprosessien hygieniavaatimukset. Esteettisyys-, mielikuva-, status-, ympäristö – ja eettiset tekijät ovat muita kouluruokailun laatutekijöitä. (Lintukangas 2007, 60–63.)

### **5.1 Aistittava laatu**

Ruokailijan käyttämä termi ruoan hyvä tai huono ”maku” sisältää ruoan aistittavan laadun kokonaisuudessaan. Kaikilla viidellä aistilla teemme havaintoja. Miellyttävä aistimus johtaa useimmiten ruoan syömiseen ja epämiellyttävä ruoan hylkäämiseen. Aistimuksen miellyttävyyteen voivat vaikuttaa ruoan aistinvaraisten ominaisuuksien lisäksi asiakkaan odotukset ruoasta, henkilön kokemukset, oppiminen, sekä ruoasta annettu tieto. Ruoanvalinta ei riipu ainoastaan mausta, mutta useimmiten ruokailijat pitävät makua ruoan tärkeimpänä ja ensisijaisena ominaisuutena. (Tuorila ym. 2008, 41.)

### 5.1.1 Aistit ruoanvalinnassa

Maittavuuteen vaikuttavat ruoanvalmistuksessa käytettävät raaka-aineet, niiden tuoreus ja hygieenisuus. Oikeat valmistustavat vaikuttavat ruoan rakenteeseen esimerkiksi niin, että laatikkoruoassa on tarpeeksi nestettä, jotta sen rakenne on oikea.

Kokonaisten tuotteiden lisäksi näkö havainnoi myös tuotteiden rakennetta. Piirakan leikkauspinnan huokoisuus, tiiviys ja tasaisuus viestivät piirakan laadusta. Ruoalle voi olla ominainen homogeenisyys, jolloin sen eri ainesosat eivät saa erottua, tästä esimerkkinä hyytelöt. Kiisselit ja keitot ovat pääosin homogeenisiä, mutta niiden kokonaisuuksiin kuuluvat erilaiset sattumat, kuten kiisselissä mansikat. (Tuorila ym. 2008, 24.) Koulun keitoista valitetaan usein että niissä ei ole tarpeeksi sattumia ja mansikka-kiisselin päältä häviää mansikat, joten toiset saavat kiisselin vain mansikan maulla.

Vaikka ihminen ohjautuukin enemmän näköhavaintojen kuin hajuaistin avulla, on ruoan tuoksu kuitenkin tärkeä osa sen houkuttelevuutta. Samalla tavoin myös ruokailuympäristön hajujen epämiellyttävyys ja miellyttävyys vaikuttavat ruokahaluun. Kokemukset hajujen miellyttävyydestä ja epämiellyttävästä vaihtelevat kulttuureittain. Hedelmäiset ja marjaiset hajut ovat yleensä miellyttäviä. (Tuorila ym. 2008, 28, 35.) Ruoan tuoksu on yleensä ruokahalua herättävä ja miellyttävä ja virrehaju on tehokas vaaran ilmaisi. Ruoan tuoksun havaitseminen ei lopu ruokaa suuhun laitettaessa vaan pureskellessa ja nieltäessä siitä irtoaa haihtuvia yhdisteitä, joista osa sekoittuu sylkeen ja nousee nenänielun kautta nenän hajuepiteelille. (Tuorila ym. 2008, 30.) Ruoan tuoksu esimerkiksi paistettaessa sämpylöitä välipalalle leviää sämpylän tuoksu koko kouluun ja oppilaat tulevat tuoksun saattelemina välipalalle.

Ruoan rakenteen havaitsemiseen tarvitaan kolmen aistin yhteistyö. Ensimmäinen havainto tehdään katsomalla eli näköhavainnon avulla. Miten nestemäinen elintarvike liikkuu, onko siinä kuplia ja millaisia kiinteitä ainesosia se sisältää. Kuuloaisti on joidenkin ominaisuuksien, kuten rapeuden arvioinnissa oleellinen. Kuitenkin tärkein aisti rakenteen arvioimisessa on tuntoaisti. (Tuorila ym. 2008, 54.) Makaronien vaihto tummiin vaikeutti niiden kypsennystä ja ensimmäisellä kerralla makaronien rakenne murskaantui sekoittavanpadan sekoituksesta ja massan ulkonäkö oli huono jo uuniin

laitettaessa. Oppilaat reagoivat heti ja antoivat palautetta rakenteesta. Rakenne pysyy hyvänä, ohjeen muuttamisella, niin että makaroneja keitetään vähemmän aikaa.

Kasvikset ovat hyvä esimerkki siitä, miten ruoan rakenne muuttuu valmistuksen aikana. Useimmat kasvikset ovat syötävissä sekä kypsentämättöminä ja kypsennettyinä. Kasvisolujen seinämät pehmenevät kuumennettaessa, koska hemiselluloosa hajoaa ja pektiini liukenee. Kypsennettäessä on tärkeää ottaa huomioon oikea kypsyyssaste, koska liikaa kypsyyssään kasvikset menettävät tärkeitä ravintoaineita ja rakenne muuttuu. Kasvisten rakenteeseen vaikuttavat kypsyyssasteen lisäksi myös kehitysaste ja koostumus. Parhaimmillaan kasvikset ovat, kun kypsennyksessä ovat säilyneet rapeus, napakkuus ja mehevyys. (Parkkinen & Rautavirta, 2010, 22.)

Lihan mureus ja mehukkuus eli rakenne vaikuttavat sen makuun. Kun liha on mehu-kasta, sitä pureskeltaessa lihasnesteessä olevat vesiliukoiset makuaineet, kuten aminohapot, sokerit ja suolat vapautuvat ja muodostavat yhdessä syljen kanssa lihan maun. Liian kypsä liha ei sisällä lihasnestettä, jolloin siitä tulee sitkeää ja mautonta. (Parkkinen & Rautavirta. 2010, 138.

### **5.1.2 Maulle altistuminen**

Yksilön ruokatottumusten ja ruokaan liittämien merkitysten muotoutuminen alkaa varhaislapsuudesta. Vaikka, lapsena opittujen ruokatottumusten pysyvyyteen liittyvät tutkimukset ovat osittain ristiriitaisia, ja nuoruudessa opituilla ruokatottumuksilla silti merkitystä aikuisiän ruokakäyttäytymisen suhteen (Mikkilä, 2008,8). Pelkästään toistuva ruoalle altistuminen voi lisätä siitä pitämistä, mutta altistuksen on oltava ilmeisesti jatkuvaa, jotta altistuksella saatu ruoasta pitäminen olisi pysyvää (Brich ym. 1969)

### **5.2 Hygieeninen laatu**

Hygieenisellä laadulla tarkoitetaan elintarvikkeiden, tuotantotilojen sekä työntekijöiden hygieniavaatimuksia. Näitä säätelevät elintarvike- ja terveydensuojelulaki Hygieenisen laadun seurantaan on kehitetty lakisääteinen omavalvontajärjestelmä. (Lintukangas ym. 1999, 34–35.)

Kouluruoan turvallisuus koostuu hygieniasta. Kun henkilökunta huolehtii keittiön hygieniasta, ruoka on turvallista, eikä asiakkaalle ole ruokamyrkytysvaaraa. Hygieeninen laatu sisältää elintarvikkeiden, keittiötilojen, henkilökunnan ja toimintaprosessien hygieniavaatimukset. Elintarvike- ja terveydensuojelulaki antavat määräykset, joita on noudatettava. Hygieenisen laadun valvonta varmistaa aterioiden turvallisuuden. Lain mukaan jokaisessa keittiössä on oltava omavalvontasuunnitelma, jota noudatetaan. Omavalvontasuunnitelma pitää olla paikallisen valvontaviranomaisen tarkastama ja hyväksymä. Keittiöhenkilökunnalla on voimassa oleva hygieniatodistus. Lisäksi aterioista ja erityisesti riskialttiista ruoka-aineista valmistetusta ruoasta on otettava säännöllisesti laboratorionäytteitä, jolla voidaan todeta keittiöhygienian laatu ja ruoan turvallisuus. (Elintarvikelaki 23/2006.)

### 5.3 Kouluruokailun muut laatutekijä

Esteettisyys on laatutekijä. Kauniisti esille laitettu ateria houkuttelee syömään, luo mielikuvan hyvästä mausta ja hyvästä laadusta. Suomen Sydänliitto ry:n on esittänyt lautasmalli, jossa on puolet kasviksia, lautasmalli on terveellisesti ja kauniisti koottu. Muita laatutekijöitä ovat eettiset, mielikuva-, status- ja ympäristötekijät. Uskontojen ja vakaumusten erityisvaatimusten huomioon ottaminen vaikuttaa kouluruoan laatuun. Kouluravintolahenkilökunnan käytös asiakaspalvelijana on tärkeä laatutekijä. Juhlien ja teemojen järjestäminen ja kauniisti katetut pöydät nostavat kouluruoan arvostusta ja mielikuvaa korkeasta laadusta. (Mikkola-Montonen 2007, 62)

Kun laatua tarkkaillaan ekologisesta näkökulmasta, tulee ottaa huomioon yksilön terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi myös se, miten ruokavalinnat vaikuttavat ympäristöön ja yhteiskuntaan. Ruoan ekologinen laatu paranee, kun elintarvikkeet tuotetaan mahdollisimman lähellä kuluttajia ja ruoan tuottamiseen, kuljettamiseen sekä valmistukseen käytetään mahdollisimman vähän fossiilista energiaa. Ekologisessa ruokavaliossa suositaan luonnonmukaisesti tuotettuja elintarvikkeita eli luomutuotteita. Myös luonnon omat tuotteet kuten marjat, riista ja sienet ovat ympäristön kannalta hyviä valintoja ja ravinnoksi. Ympäristövaikutuksia voi vähentää suosimalla kasvispainotteista ruokaa, avomaalla tuotettuja kasviksia, perunaa ja kotimaisia viljoja riisin sijaan sekä helposti säilytettäviä elintarvikkeita, kuten juureksia (Lundgren, 2010). Ruokailuun liittyvät eettiset pohdinnat ulottuvat teurastettavien eläinten kohtelusta ja lapsityövoiman käytöstä aina alati määrällisesti kasvavaan kulutukseen perustuvan elämäntavan

kyseenalaistamiseen. Lisäksi eettinen kulutus kytkeytyy läheisesti ekologisiin pohdintoihin kestävästä kehityksestä. (Ahlqvist & Raijas 2004, 167.)

#### **5.4 Asiakastyytyväisyyden arviointi kouluruokailussa**

Kouluruokailun kohderyhmänä eli asiakkaina ovat koulun oppilaat ja henkilökunta. Heille tarjotaan lounas jokaisena työpäivänä. Nykyään kouluruokailun pyrkimyksenä on kehittää toimintaa tuotantokeskeisyydestä asiakaslähtöisempään suuntaan. Asiakastyytyväisyyttä pystytään mittaamaan muun muassa erilaisilla kyselyillä sekä kuuntelemalla asiakasta päivittäisissä kohtaamisissa. Näissä tilanteissa olisi tärkeää pysähtyä kuuntelemaan, sillä tällöin on mahdollista saada välitöntä palautetta. (Lintukangas ym. 1999, 30 – 31.) Tärkeää on, että asiakkaan pyyntöihin ja mielipiteisiin reagoidaan ja niistä annetaan palautetta. Negatiivinen palaute mahdollistaa asioiden kehittämistä ja positiivinen palaute vahvistaa nykyistä tekemistä. Oppilaiden valitukset kouluruoasta ovat keittiön tärkein tietomateriaali ja samalla haaste palvelujen kehittämiseksi. (Mikkola-Montonen 2007, 56)

#### **5.5 Kouluruoan muu arviointi**

Kouluruoan kehittämisessä olisi otettava huomioon oppilailta ja opettajilta saatu palaute, sillä heidän ovat kouluruoan ”asiantuntijoita”. Oppilaita olisi kannustettava palautteen antamiseen ja muuhunkin osallistumiseen, mikä kehittää ja innostaa syömään koululounasta. Yksinkertainen ja helppo tapa saada kouluruoasta arviointia, on pitää ruokalassa palautelaatikkoa, johon kouluruokalan asiakkaat voi jättää viestiä. Palaute-laatikko voidaan suunnitella ja toteuttaa yhdessä oppilaitten kanssa, esimerkiksi käsi-työtunneilla. (Lintukangas, ym. 1999, 43.) Sulkavalla kouluruokailussa on käytössä palautelaatikko, joka on koettu hyvin tarpeelliseksi. Välitön palaute on aitoa ja voimme heti puuttua epäkohtiin tai olla tyytyväisestä onnistumisesta. Kouluravintolan henkilökunnan ammattitaito näkyy siinä, kuinka hyvin se onnistuu yhdistämään asiakkaan odotukset omiin tavoitteisiinsa. Asiakkaan kuuleminen ei tarkoita, että koulussa tarjotaan pelkästään oppilaiden suosikkiruokia, kuten pizzaa, pastaa ja hampurilaisia. Kouluravintolan henkilökunnan on saatava oppilaat ymmärtämään terveellisen kouluruoan merkitys kasvuikäiselle nuorelle. Onnistunut palvelutilanne tuottaa mielihyvää sekä asiakkaalle että työntekijälle. (Mikkola-Montonen 2007, 66)



## 6 TUTKIMUKSIA KOULURUOKAILUSTA

Stakesin valtakunnallisen vuonna 2006 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan tytöistä viidennes ja pojista 12 % jättää päivittäin väliin joko koko aterian tai pääruuan. Kaikki aterianosat syö päivittäin keskimäärin vain kolmannes oppilaista. Niistä oppilaista, jotka eivät ole syöneet kaikkia aterian osia noin 90 % söi kuitenkin pääruuan. Myös Ruotsissa tulokset kouluruokailun syömisestä ovat samansuuntaiset. Suurin osa oppilaista syö koulussa lounaan lähes päivittäin. Toisaalta vaikka tulokset osoittavat että kouluruoka syödään lähes päivittäin, syödään kuitenkin vähemmän kuin suositusten mukaan pitäisi syödä. (Becker, 2000, 18, 21.) Tikkasen (2009) mukaan Suomessa ilmainen kouluruoka on tuonut mukanaan ongelman siitä, etteivät oppilaat syö kaikkia tarjolla olevia ruoanosia tai sen että ruokailuun ei osallistuta laisinkaan. (Tikkanen, 2009, 477)

Kouluruokailun ravitsemusta on tutkittu laajassa tutkimuksessa vuonna 2008. ”Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi-tutkimus” oli osa Sitran Elintarvikkeet ja ravitsemus- ohjelman jälkipalaa -hanketta. Tässä tutkimuksessa tutkittiin 12 yläkoulua kolmessa eri kaupungissa. Tutkimusotos oli noin 750 oppilasta. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen, 2008, 6 – 8.) Tässä tutkimuksessa selvisi, että yläkoulun nuorista (12 – 16 vuotta) vain 71 % syö kouluruoan päivittäin. Tytöistä noin neljännes ja pojista kolmasosa syö aterian kaikki osat. Useimmat oppilaista söivät pelkkää pääruokaa. Pojat söivät vähemmän salaattia kuin tytöt, mutta vastaavasti tytöt söivät vähemmän leipää ja joivat maitoa kuin pojat. (Hoppu ym. 2008, 27 – 28.) Tällöin kouluruokailusta saatiin noin 20 % päivän energiatarpeesta, kun suositus on kolmasosa. Kuitenkin kouluruokailu oli ravitsemuksellisesti paras ateria päivän aterioista. Kouluateriasta saatiin hyviä rasvoja, valkuaisaineita ja hiilihydraatteja suosituksen mukaisesti mutta kuidun ja vitamiinien saanti ei aina toteudu kouluruoassa tavoitteiden mukaisesti. (Hoppu ym. 2008, 40 – 47.) Tutkimus toi kuitenkin hyvin esille, että kouluruoka on ravitsemuksellisesti parempi vaihtoehto kuin kotiruoka, välipalat tai muu napostelu. Suuremmaksi ongelmaksi tulevat opiskelijat, jotka eivät syö kouluruokaa. Jos koulusta tai koulualueen lähistöstä on mahdollisuus ostaa makeisia ja/tai limsaa, ne korvaavat helposti hyvän kouluruoan tai välipalan. Sen takia koulusta pitäisi poistaa makeis- ja limsa-automaatit eikä koulun alueelta pitäisi saada poistua kesken päivän. Jos tarjolla on epäterveellisiä vaihtoehtoja, ne ovat liian suuri houkutus nuorille. (Hoppu ym. 2008, 30 – 31.)

Laurea ammattikorkeakoulu toteutti vuonna 2008 selvityksen, jossa tiedusteltiin koululaisten mielikuvia kouluruokailusta. Kohderyhmänä toimivat 7.-8.- luokkalaiset nuoret ja Suomessa sekä Ruotsissa. Suomessa tehdyssä haastattelussa koululaiset kuvasivat kouluruokaa seuraavilla ilmaisuilla: terveellistä, kierrätettyä, epämääräistä, rasvaista, enemmän salaattia sekä mautonta. Perunoita kutsuttiin ” kumisiksi perunoiksi” sekä ” superpalloiksi”. Negatiivisia asioita löydettiin ruoantarjoilun, hygienian sekä henkilökunnan palveluhalukkuuteen liittyen. (Antinluoma & Guillard 2009, 20–21). Samassa tutkimuksessa kouluravintolan tunnelmaa kuvailtiin seuraavilla sanoilla: jono, hälinä, pitkät pöydät ja kaverit. (Antinluoma & Guillard 2009, 20 – 21.)

Sosiaalisessa mediassa, Internetissä on seurattu kouluruokailukeskustelua. Keskustelu on jakanut mielipiteet kahteen osaan. Kouluruokailun positiivisena kokeneet kirjoittajat olivat yleensä noin 17 vuotta ja negatiivisesti tai kriittisesti kirjoittavat olivat 15 - vuotiaita. Eniten kouluruokailusta puhuttivat ruoan laatu ja maku. Kouluruokailun siisteys oli myös keskustelun kohteena. Etenkin ruoasta löytyneet hiukset tai muu ruokaan kuulumaton herättivät keskustelua. (Antinluoma & Guillard 2009, 21 – 23.) Positiivisena kouluruokailun kokeneet arvostavat kouluruokailua, koska ruoka oli heidän mielestään hyvää ja ravitsevaa. Positiivisesti kouluruokailusta ajattelevat nuoret kokivat, että kouluruoka auttaa jaksamaan koulussa ja parantaa koulusuorituksia. Tyypillistä näille nuorille on, että he valitsevat lautasmallin mukaisen aterian ja maistavat mielellään uusia ruokia. (Tikkanen 2008, 56.)

Suomen ruotsinkielistä Martha Association projekti ”Operation skolan” alkoi vuonna 2009. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelmassa synnytettiin työkaluja kouluruokailun kehittämiseen. Lapsen ääni kuuluviin kouluruoka-asioissa ohjelman aikana huomattiin, että asiakkaan koululaisen ääni ei tule riittävästi kuuluville. Kun kouluruokailua halutaan parantaa, koululaiset kannattaa ottaa osallisiksi valitsemiseen, kehittämiseen ja tekemiseen.

Sosiaali- ja terveysministeriön tekemän tutkimuksen mukaan valtaosa yläkoulun oppilaista kokee kouluruokailun tärkeäksi ja hyväksi. Oppilaiden mielipiteitä kouluruoasta ja ruoan valintaan vaikuttavista tekijöistä selvitettiin keväällä 2003. Sama kysely on tehty aiemminkin, mukana selvityksessä oli joka kerta samat 12 yläkoulua ympäri Suomea. (Urho & Hasunen, 2004, 15) Kouluruokailun toteutus vaihteli kouluittain:

osassa ruoan sai ottaa itse, osassa se annosteltiin. Lähes 90 % oppilaista kävi ruokailussa, tytöt hieman poikia enemmän. Pääruoka oli säilyttänyt suosionsa, mutta salaatin söi harvempi oppilas kuin aiemmassa tutkimuksessa, myös maidon juominen oli vähentynyt sekä tyttöillä että pojilla. Vanhemmiten ruoka alkaa selvityksen mukaan maistua paremmin. Yli puolet vastaajista arvioi ruoan olevan hyvää, silti joka kolmas kuitenkin jätti ottamaansa ruokaa. Suurimpana epäkohtana vastaajat pitivät huonoja perunoita. Useimpien mielestä ruokailu on sopivaan aikaan. Opetustyön muuttuessa jaksoihin ja valinnaisuuden lisääntyessä myös koulupäivät ovat pidentyneet mikä johtaa siihen että oppilaat tarvitsevat välipaloja. Usein puhutaan maanantainälästä; tutkimuksen mukaan maanantaisin ei kuitenkaan syöty enempää. (Urho & Hasunen, 2004, 35 – 39, 45, 49, 53.) Sen sijaan Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan aamupalan syöminen vaikuttaa myös lounaan syömiseen. Tutkimuksen aamupalan syöminen vaikuttaa usein siihen, että kouluruoka jätetään väliin. (Becker, 2000, 19.)

Vuonna 2003 tehdyn tutkimuksen mukaan oppilaiden mielestä ruokailusta tulisi houkuttelevampi jos perunat olisivat parempia ja leipänä olisi useammin sämpylöitä tai muuta pehmeää leipää: ”tehkää samoja perunoita kuin köksän luokassa, ne ovat hyviä.” Enemmistö tutkimukseen osallistuneista oppilaista oli sitä mieltä että ruoka oli hyvää ja vain hiukan yli 10 % antoi pelkkiä moitteita. Tehdyn kouluruokailututkimuksen mukaan erikoisia ruokia ei niinkään haluta vaan parhaita ovat tavalliset kotiruoat. (Urho & Hasunen, myös koululainen on kuluttaja, joka haluaa valita ruokansa; pääruoan, leivän, salaatteja. Kouluruokaan tarvittaisiin lisää rahaa, jo 20 sentillä voitaisiin päivittäin tarjota näkkileivän rinnalla pehmeää leipää. (Urho & Hasunen, 2004, 11, 48.)

Suomalaisnuorten kouluaikaisesta ruokailusta tehdyn raportin (2007) mukaan koulussa ruoan ohella syödään hedelmiä, leipää, lihapiirakoita, hampurilaisia, makeisia sekä sokeroituja virvoitusjuomia. Oppilaat jotka eivät syö kouluruokaa päivittäin syövät tutkimuksen mukaan muita useammin epäterveellisiä välipaloja. Joka kolmas poika ja lähes neljännes tytöistä syö vähintään kaksi kertaa viikossa epäterveellisiä välipaloja. (KTL, 2007, 40, 47) Vaihtoehtojen lisäämisellä on todettu olevan myönteinen vaikutus ruokailuun. Jacobsen ja Nordlund toteavat tutkimuksessa, että 25 prosenttia oppilaista kävi useammin kouluruokailussa kun pääruokavaihtoehtoja oli vähintään kaksi ja jos ruokaa ei tarjoihltaisi aiemmin kuin klo 11. (Jacobsen & Nordlund, 1991, s. 59, 65.)

Nuoret ovat erityisen herkkiä ulkopuolisille vaikutteille, koska he luovat parhaillaan omaa minä kuvaansa ja arvomaailmaansa (Koivusilta & Rimpelä 2000, 157). Mainostaminen vaikuttaa lasten ja nuorten ruokamieltymyksiin, ostokäyttäytymiseen ja kulutukseen. Nuoriin kohdistuvaa elintarvikemarkkinointia pidetään yhtenä merkittävänä lasten ja nuorten lihavuuteen myötävaikuttavana tekijänä. (Matthews ym. 2005.)

## **7 TUTKIMUSMENETELMIEN VALINTA JA AINEISTON KÄSITTELY**

Kasvavan nuoren koululaisen noudattaessa terveellisesti koostettua ruokavaliota, luodaan perusta myös hyvinvoinnille, terveelle ja työkykyiselle aikuiselle. Tämän selvityksen tavoitteena on kartoittaa oppilaiden ja keittiöhenkilökunnan mielipiteitä Sulkavan keskuskoulun ruokakeskustelussa esille tulleista asioista, ja verrata oppilaiden mielipiteitä aikaisemmin kouluruokailusta tehtyjen tutkimusten tuloksiin. Selvityksellä halutaan tehdä koko koulunväelle ymmärrettäväksi kouluruokailuun vaikuttavia asioita ja toteutuksen haasteita. Selvityksen tulokset otetaan huomioon kouluruoan kehittämisessä ja otetaan koululaiset mukaan keskustelemaan asioista.

### **7.1 Tutkimusmenetelmän valinta**

Työssäni käytin kvalitatiivista eli laadullista tutkimustapaa vähän mukaillen. Käytin myös Excel-taulukoita teemojen selkeyttämiseen. Tein kyselytutkimuksen avoimilla kysymyksillä ja ryhmähaastattelun. Nämä menetelmät olivat mielestäni hyvät ensinnäkin siksi, että oli erityinen tarve saada kaikki yläkoululaiset hetkeksi miettimään koulumme ruokailua. Muutoksista, joita kuvaan tarkemmin kappaleessa Ruokailu Sulkavan keskuskoululla juuri oppilaiden ääni oli jäänyt kuulematta, ja heitä tarvitaan mukaan kehittämään Sulkavan kouluruokailua.

Koska halusi mahdollisimman monen yläasteen oppilaan mielipiteen esille samanaikaisesti ja täsmälleen samalla tavalla kyselytutkimus oli paikallaan. Kyselytutkimuksen aikataulu ja kustannukset pystytään suunnittelemaan melko tarkasti, kuten myös tässä tutkimuksessa tehtiin. (Hirsjärvi ym. 2007, 188–190) Kyselytutkimuksen heikkouksina Hirsjärven ym. (2007,190) mukaan voidaan pitää vastaajien luotettavuutta.

Tutkijan on vaikea tietää, miten vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen, ja ovatko heidän vastauksensa rehellisiä. Huomasin tutkimustuloksia analysoidessa, että oppilaat olivat tällä kertaa vastanneet hyvin rehellisesti ja asiallisesti, koska ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja ja he itse joutuivat ajattelemaan mitä vastaavat.

## **7.2 Aineiston koko**

Aineiston koko on yksi yleisimmistä kysymyksistä, joka esitetään kvalitatiivisen tutkimuksen yhteydessä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, näin ollen koolla ei ole välitöntä vaikutusta eikä aineiston koko laadullisessa tutkimuksessa yleensä vaikuta tutkimuksen onnistumiseen. Aineistona voi olla vain yksikin tapaus tai yhden ihmisen haastattelu, mutta tutkimuksen tiedonantajiksi valitaan vain sellaiset henkilöt, joilta tutkija odottaa parhaiten saavansa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaan usein tulosten yleistettävyydestä, eikä aineiston kuten kvantitatiivisessa on tapana. (Eskola & Suoranta, 2003, 60 – 64.) Tässä tutkimuksessa saatu tieto oli samansuuntaista kuin jo aikaisemmin saaduissa tutkimuksissa joihin viitataan tulosten yhteydessä.

## **7.3 Aineiston luokittelu ja analyysi**

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistot täytyy muuttaa ennen varsinaista analysoinnin aloittamista muotoon, joka mahdollistaa analysoinnin. Yleensä tutkimusmateriaali ja suulliset haastattelut nauhoitetaan tai kirjoitetaan muistiin ja kirjoitetaan puhtaaksi. (Metsämuuronen 2006, 122.) Litteroin eli kirjasin kaikki kyselyn vastaukset peräkkäin paperille ja sama tein koko haastattelun aineistolle. (Vilkkä 2007, 115). Vaikka litteroinnista ei ole tarkkaan määriteltä, miten tarkasti se täytyy tehdä (Hirsjärvi & Hurme 2004, 139), minä litteroin haastattelun ja kyselyn vastaukset niin tarkasti kuin pystyin, sanasta sanaan, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Tämä tapa on tosin työläs ja hidas, mutta koin sen kuitenkin järkeväksi (Hirsjärvi & Hurme 2004, 140).

Aineiston luokittelussa otetaan huomioon tutkimustehtävä, aineiston laatu sekä tutkijan oma teorian tieto ja sen soveltaminen. On mahdollista myös yhdistellä eri luokittelutapoja. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 148.) Analyysin helpottamiseksi kvalitatiivinen aineisto on yleensä tapana pilkkoa pienempiin osiin. Olennainen osa analyysia on aineiston luokittelu. Se antaa pohjan tai kehyksen, jonka varassa aineistoa voi myö-

hemmin niin tulkita kuin yksinkertaistaa ja tiivistää. (Hirsjärvi & ym., 2007, s. 216.) Koin järkeväksi tehdä luokittelun kyselylomakkeen kysymysten (liite 1) mukaisesti. Tein kysymyksistä Excel-taulukon, johon kokosin samaan taulukkoon asiat, ja ne joilla on selvä yhteys toisiinsa. (Kananen 2008, 89.) Minunkin työssä muutamat kommentit tulivat useaan eri taulukkoon, koska kommentteilla oli monia ulottuvuuksia. Luokittelun jälkeen, kun aineisto on tallennettu analysoitavaan muotoon, tekstiä on yleensä paljon. Tässä vaiheessa aineisto olisi luettava useasti sellaisena, kun se on koodattu. Koko aineiston lukemiseen tulisi varata paljon aikaa ja tarkkuutta, sillä tällöin aineisto alkaa kokonaisuudessaan hahmottua ja ajatuksia analyysistä syntyä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 143.) Myös minä luin aineiston moneen kertaan läpi koodauksen jälkeen ja aloitin analysointia. Ryhmähaastattelun tulokset otin myös huomioon analysoinneissa verraten niitä kyselyn tuloksiin.

Työni perustana oli teemoittelu, sillä se on yksi analysointitapa. Siinä jokaisen teeman alle kerätään aineistosta siihen liittyvät asiat. Raportissa käytetään teemojen yhteydessä haastateltavien kommentteja. (Kananen 2008, 91.) Kunkin kysymyksen kohdalla teemaa luokittelin aineiston eri taulukkoon jolloin pystyin laskemaan määrällisesti esiintymistä kysymys kerrallaan. Esittelen muutaman tutkimuksen kysymyksen näin taulukoituna koska näin aineiston pystyy hahmottamaan mielestäni parhaiten. Johtopäätökset olen johtanut vastauksista sekä teemoitteluun että osittain tyypittelyn kautta Analysointivaiheessa olen tiivistänyt tietoa, etsien yhtäläisyyksiä sekä eroja, ja etsinyt hyviä kommentteja. Työssäni käytin sekä kyselytutkimus- että haastattelututkimuksen tuloksia tulosten tulkinnassa. Vertasi näitä aineistoja toisiinsa sekä toisiin tutkimuksiin. (Vilka 2007, 126)

#### **7.4 Prosessin arviointi**

Laadullisessa tutkimuksessa tulee luotettavuuden arvioinnissa huomioida kokotutkimusprosessi. Luotettavuuden kriteereinä voivat toimia seuraavat käsitteet: uskottavuus siirrettävyys, varmuus ja vahvistuvuus. Tutkimuksessa tulisi ilmetä, miten hyvin tutkijan esittämät tulkinnat vastaavat tutkittavien käsityksiä. Siirrettävyys eli toisin sanoin yleistettävyys voi olla tietyn ehdoin laadullisessa tutkimuksessakin mahdollista. Olisi myös tutkimuksen luotettavuuden kannalta merkityksellistä, mikäli uudet tulokset vahvistaisivat aikaisempien tutkimusten tietoja. Kaikki tutkimuksessa esitetyt väitteet tulisi luotettavuuden arvioinnissa pystyä hyvin perustelemaan ja tulosten tulisi olla

todenmukaisia. (Eskola – Suoranta 2003, 211 – 213.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selvitys siitä, miten prosessi on toteutettu. Miten ja missä aineisto on hankittu, olosuhteet, haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät ja tutkijan itse arviointi tilanteesta. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007, 227.) Näitä edellä mainittuja asioita olen pohtinut Kyselytutkimuksen ja ryhmäkeskustelun prosessin arvioinnissa.

## 7.5 Kyselytutkimus

Tutkimuksen näkökulma oli selvittää erilaisia keskustelua herättäneitä kouluruokaan liittyviä asioita ja peilata tuloksia eri tutkimuksiin. Tein oppilaille kyselyn jolla haluttiin selvittää sulkavalaisten yläkoululaisten oma mielipide siitä saavatko he tarpeeksi kouluruokaa ja pitävätkö he koululounasta riittävän monipuolisena ja ravitsevana. Otin nämä kysymykset opinnäytetyöni kyselylomakkeeseen. Lisäsin avoimen kysymyksen joka kartoittaa minkälaisia positiivisia ja negatiivisia muistikuvia on oppilaille jäänyt mieleen kouluajalta, ja pyysin perustelemaan saadakseni selville laadullisia asioita kouluruokailustamme. Lomakkeen laatimiseen ei ollut paljon aikaa, mutta taustatietoa oli runsaasti, johtuen siitä että olen työskennellyt ruokahuollon parissa yläkoululla pitkään. Mielestäni kyselylomake palveli selvitystäni hyvin. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden vastata omilla sanoilla ja se ei kahlitse liikaa. Analysointi teettää sitten paljon enemmän työtä. Tällaisen kyselyn hyvänä puolena on korkea vastausprosentti ja nopea toteutus. Lupa kyselyyn osallistumisesta kysyttiin vanhemmilta oppilaiden kevään koulutiedotteessa. Yksikään oppilas ei palauttanut tiedotteen mukana ollutta kieltävää palauteleppua. Kyselyyn vastasi jokainen yläasteen luokka luokanvalvojan tunnilla. Vastaus prosentti ei ollut ihan täydellinen mutta hyvä kuitenkin. Vastausten määrää vähensi hieman se, että osa oppilaista oli suorittamassa rästikokeita ja kaksi oli poissa. Hyvänä asiana voidaan pitää sitä että, tällä tavalla kyselytutkimukseen osallistui myös ne oppilaat jotka eivät käy kouluruokailussa. Halusin ainoastaan avoimia kysymyksiä, koska tahdoin saada selville mahdollisimman monia laadullisia asioita kouluruokailustamme. Laadin kysymyslomakkeen, jonka testasin viidellä koululaisella ja tämän jälkeen tein muutoksia kysymyksiin selkeyttäen niitä niin, että kysyin kullakin kysymyksellä vain yhtä asiaa ja, tarkensin kysymyksiä perustelu pyynnöllä. Kysely suoritettiin viikolla 17 toukokuussa 2010. Tämän kyselyn hyvänä puolena oli korkea vastausprosentti, ja halpa toteutus. (liite 2).

## 7.6 Ryhmähaastattelu

Toinen tutkimusaineisto on hankittu laadullisen tutkimusmenetelmän, focus group – keskustelun avulla. Tutkimusmenetelmää on käytetty paljon sekä yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa että markkinointitutkimuksissa. Ryhmäkeskustelu tuottaa tietoa siitä, kuinka ihmiset muodostavat mielipiteitä ja millaisia merkityksiä he liittävät keskusteltavana olevaan asiaan. Sen avulla saadaan tietoa ihmisten kokemuksista, mielipiteistä, toiveista ja huolenaiheista. Eräs ryhmäkeskustelun eduista on, että osallistujat voivat puhua omin käsittein ja luokituksin ilman tutkijan valmiiksi luomaa käsitejärjestelmää. Henkilökohtaisista haastatteluista ryhmäkeskustelu eroaa aineistonkeruumenetelmänä ensisijaisesti siinä, että ryhmäkeskustelu perustuu keskustelijoiden väliseen vuorovaikutukseen. Ryhmän jäsenten välisessä vuorovaikutuksessa saadaan esiin sellaisiakin näkemyksiä ja mielipiteitä, jotka eivät henkilökohtaisessa haastattelussa nousisi esiin – ehkä jo sen vuoksi, että tutkija ei osaa asiaa kysyä. (Morgan 1988, Kitzinger & Barbour 1999). Mielestäni tämä tutkimusmenetelmä sopii täydentämään edellistä oppilaille suunnattua tutkimusta ja tällä tutkimusmenetelmällä saadaan pitkään yhdessä töitä tehneeltä ryhmältä tietoa tutkimukseen. Myös sellaista tietoa jota ei henkilökohtaisessa haastattelussa olisi tullut ilmi. Ryhmäkeskustelu tarkoittaa tilaisuutta, jossa joukko ihmisiä keskustelee tietystä aiheesta vapaamuotoisesti. Tyypillisessä ryhmäkeskustelussa osallistujia on 6 – 8. Ryhmäkeskustelussa ryhmän vetäjän rooli ja läsnäolo korostuu. Vetäjän tehtävä on luoda keskustelulle otollinen ilmapiiri ja ohjata keskustelua tavoitteellisesti. Tärkeää on rohkaista ja kannustaa osallistujia keskusteluun. (Ruusuvuori – Tiittula 2005, 223.) Ryhmähaastattelun kohderyhmäksi muodostui keskuskoulun keittiöhenkilökunta viisi henkilöä. Ryhmä on toiminut Sulkavan keskuskeittiöllä ruokahuollon tehtävissä. Ryhmä on monipuolinen Sulkavan mittakaavassa, mutta hyvin pieni laajemmassa tarkastelussa. Yleisiä johtopäätöksiä ei näin ollen voi vetää. Toisiin tutkimuksiin peilaten kuitenkin paikallisia johtopäätöksiä voi mielestäni tehdä.

Koulun keittiöllä pidettiin yhteinen informaatio tilaisuus jossa jokainen henkilökohtaisesti lupautui ryhmähaastatteluun. Ennen ryhmähaastattelua pidimme esihaastattelun, jossa testasimme videointi- ja nauhoituslaitteita, ja teemarungon toimivuutta. Teemarungon laadinnan suoritti Minna Hakulinen perustuen aiemmin oppilaille suoritettuun kyselytutkimuksen kysymyksiin. Ryhmähaastattelua edelsi keittiöhenkilökunnan vii-



koittainen kokous, jolloin osallistujat olivat jo valmiiksi paikalla. Kokoushuone tilana oli sopivan pieni, jossa kaikkien osallistujien ja haastattelijan oli mahdollista nähdä toisensa pöydän ympärillä. Osallistujat tunsivat toisensa ja tämä ilmeni rentona tunnelmana ja vapaana alkukeskusteluna. Ennen varsinaista haastattelutilannetta kerroin opinnäytetyöstäni ja kertosin ryhmähaastattelun tarkoituksen, tavoitteet ja sisällön. Rohkaisin osallistujia avoimeen keskusteluun sekä rehellisiin eriäviinkin mielipiteisiin. Ryhmähaastattelutilanteessa pyrin sijoittumaan siten, etten dominoisi haastattelu tilannetta, vaan osallistujat tunsivat keskustelewansa toisilleen. Toimin haastattelijana ja hoidin nauhurin käytön. Haastattelun aikana pyrin keskittymään kuuntelemiseen ja välttämään keskeyttäviä kommentteja. Keskustelu oli vilkasta ja vaati toisinaan puuttumista puhevuorojen jakamisessa. Ryhmähaastatteluteemoissa pysyminen ei tuottanut ongelmia. Ryhmän keskustelussa toisen ajatuksen kehittäminen ja siitä jatkaminen onnistui mielestämme hyvin ja ryhmän jäsenet pystyivät stimuloimaan toisiaan tuomaan esiin omia näkemyksiään. Ryhmähaastattelun lopuksi kävimme läpi käsitellyt asiat ja haastattelijä kertoi nopean yhteenvedon keskustelusta ja sen tuloksista. Kerroin osallistujille nauhoituksen purkamisesta ja korostin osallistujien nimettömyyden säilymisestä. Ryhmäkeskustelu kesti tunnin ja kymmenen minuuttia. Osallistujat kokivat ryhmähaastattelun keston sopivaksi.

Ryhmähaastattelu tallennettiin videoimalla. Nauhoitus onnistui hyvin, mutta muutamissa kohdin osallistujien innostuessa aiheesta päällekkäin puhuminen vaikeutti nauhan tulkintaa. Videonäänityksen purku tapahtui pääosin seuraavina päivinä, jolloin tilaisuus oli vielä hyvin muistissa. Litterointi osoittautui haastavaksi ja työlääksi, sillä käytössäni ei ollut nauhojen purkuun käytettävää laitetta vaan tein kaiken käsityönä. Aineiston analysointia varten keskustelu videoitiin ja litteroitiin nauhoilta tekstiaineistoksi. Tekstiaineiston analyysin lähtökohtana ovat tutkimuksen tavoitteet. Aineisto käsiteltiin samalla tavalla kuin edellä kyselytutkimus.

## 8 TULOKSET

Sulkavan yläkoululla on yhteensä 104 oppilasta 54 tyttöä ja 50 poikaa. Varsinaiseen kyselyyn vastasi 99 oppilasta, viisi oli sairaana tai suorittamassa kokeita, silloin kun

kyselykaavake täytettiin. Näin kyselyyn vastasi 99 oppilaasta, joista yhden vastaus paperi hylättiin, koska se oli tyhjä.

Koululounaan syömistä päivittäin kuvaa vastauksien monipuolisuus ja se että, vain kaksi oppilasta ilmoitti, ettei käy ollenkaan syömässä kouluruokailussa. Sama tulos kävi ilmi myös haastattelusta. Eli yli 90 % Sulkavan oppilaista käy syömässä koululounasta. Tämä on hyvä tulos valtakunnallisestikin, mutta haastattelusta kävi selväksi, että meillä on oppilaita, jotka eivät käy koululounaalla.

*P Meijänkii koulussa on sellaisia yläkoulun oppilaita mitkä ei tule ruokasalliin ollenkaa ainakii kaksi*

Annosten koot ja niiden kokoaminen tulivat esille ryhmähaastattelussa jossa todettiin alakoulun puolella valvottavan aterioiden ottamista. *Valvotaan että oppilas maistaa kaikkia ruokia ja kokoaa lautaselleen oikeanlainen ateria.* Yläkoulun ruokailua valvotaan satunnaisesti, erittäin vähän. Keittiöhenkilökunta toivoi haastattelussa valvonnan lisääystä myös yläkoulun puolella, opettajien johdolla. Keittiöhenkilökunta oli kiinnittänyt huomiota annoskokoon joka vaihtelee paljon eri oppilaiden välillä. Toisilla on isot annokset ja toisilla todella pienet kerrottiin *H ”Jotenki pisti silmään, miten jaksaa noin pieni poika syödä miehen annoksen ja sit hakkee lissää vielä.”*

Ryhmien, porukoiden ruokailua seurattaessa on huomattu, että välillä ryhmillä on ruokailuun vaikuttavaa toimintaa. Johtaja määrää mitä otetaan.

*T Ensimmäinen sannoo en ota toinen en minäkään*

*A Ne seuraa johtajaa*

## 8.1 Oppilaiden kokemuksia kouluruoasta

Autin (2002) tutkimuksen mukaan tärkeimpiä asioita kouluruokailussa on ruoan maku sekä ruoasta hajuaistin kautta välittyvä tuoksu. Tässä selvityksessä koululounaan maku nousi ehdotta tärkeimmäksi asiaksi kysyttäessä myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia kouluruoasta. Makua kommentoitiin yhteensä viidessäkymmenessäyhdeksässä vastauksessa. Kouluruoan makua piti hyvänä tai yleensä hyvänä kaksikymmentäseitsemän vastaajaa (26 %.) Vastaajista kouluruokaa pahana piti seitsemän vastaajaa.

Haastattelussa tiedettiin myös oppilaiden puhuvan kouluruoan mausta, ”*toiset tykkää ja toiset ei ja samasta ruoasta voi eri oppilaalla olla ihan vastakkaiset mielipiteet.*” Mausta kerrottiin sanoilla, *hyvä, tasainen, ei kovin hyvä, mautonta, mausteita enemmän, suolaista, ja liian vähän suolaa.* Vakioituja ruokareseptejä voidaan muuttaa, niin että saadaan ruokiin enemmän makua. Täytyy muistaa ettei suolan määrää lisätä liikaa. (Suola kriteeri)

## 8.2 Hygieeninen laatu

Seuraavaksi suurimpana makumuistona oli ruoan hygieeninen laatu jota, kommentoitiin kielteisenä ja myönteisenä kokemuksena yhteensä kahdessakymmenessä neljässä vastauksessa. Kouluruoan laatua piti hyvänä 3 vastaajaa ja huonona 21 vastaajaa. Ruoanlaatuun negatiivisesti vaikuttavia asioita olivat ruoassa olleet sinne kuulumattomat asiat kolmessatoista vastauksessa, esimerkiksi viidessä vastauksessa kerrottiin *hiuksista ruoassa*, ja muita kommentteja olivat: *ötökkä salaatissa, langanpätkä maidossa ja jänneet lihassa.* Hiuksien ja muiden vieraiden aineiden joutumista ruokaan yritetään välttää, sillä että keittiöhenkilökunta käyttää päähineitä ja linjaston pisa-rasuoja suojataan, ettei ruokailijoiden hiuksia päätyisi ruokaan, mutta aina joku ”työtapaturma sattuu jollekin”, sillä seurauksella, että hiuksia putoaa. Hihasta tai vaatteesta tipahtaa ruokaan sinne kuulumattomia asioita. Salaatista löytynyt ötökkä on työtapaturma salaattintekijälle. Kaikki toivovat että ei sattuisi tällaisia vahinkoja ja tarkkuutta tarvitaan aina lisää tehdessä kouluruokaa, kuten tämä tutkimus osoittaa, tällaiset asiat muistetaan hyvin ja niistä jää epämiellyttävä muisto kouluruokailusta. Laatua huononsi myös ruoan valmistuksen siirto keskuskeittiölle neljän vastaajan mielestä, mutta joku vastaaja koki siirron positiivisena, koska ”*keittiö ei vielääkään ole liian iso ruoka tekevä yksikkö ja takaa tasaisen laadun, jossa ei ole ollut suuria heilahduksia suuntaan tai toiseen*”. Syitä huonoon laatuun löytyi halpaketjuihin siirtyminen raaka-aine hankinnassa. Suomessa tehdyssä haastattelussa koululaiset kuvasivat kouluruoan negatiivisia asioita joita löytyi tarjoilusta, hygieniasta sekä henkilökunnan palveluhalukkuudesta. (Antinluoma & Guillard 2009, 20–21). Haastattelussa tiedostettiin myös oppilaiden tarkkuus hygieenisestä laadusta. Laadullisilla huomauksilla on tapana suureta päivän aikana

Seuraavassa suoria lainauksia oppilaiden vastauksista:

*Liian usein ollut ruoassa sopimatonta tavaraa, ei ole ollut kovin hyvää, mutta välillä on ollut myös hyvää ruokaa 8lk*

*Kielteistä on että olen löytänyt lihapullista ja kanapihveistä jätteitä joka kerta 7lk*

*Tänä vuonna olin syömässä ja ruoassa oli hiuksia ja muutakin roskaa on lyötynä 7lk*

*Vanhassa koulussa oli todella hyvä ruoanlaatu, kun siirtyi tänne ruoka vaikuttaa huono lastuiselta 7lk*

*Muutama hetki sitten kouluruoka oli paljon parempaa. Nyt kun se tulee muualta se on paljon huono laatusampaa 8lk*

*Ala- asteen alussa hyvää nyt keskitasoa, vähän paranemaan päin yhteiskeittiöön ja halpaketjuihin siirtyminen 8lk*

*Kouluruoka on ollut ihan suht hyvää, koska sitä ei tehdä 1000 litroja kun muualla 9lk*

Ruoan tuoksua kommentoitiin kysyttäessä makumuistoja kolmessa vastauksessa, kasvisruoan yhteydessä kaksi vastaaja ja tummien riisien ja makaronien kohdalla kaksi oppilasta. Ruoan kerrottiin olevan pahanhajuista, esimerkkinä olivat riisit. Ruoan hajun kaipaudesta kertoivat sekä oppilaat että keittiöhenkilökunta, tämä hajun ” ruoan tuoksun ” siirtymistä pois kouluta tapahtui ruoan valmistuksen siirryttyä keskuskeittiölle kolme vuotta sitten, ja vieläkin kaivataan koululla ruoan tuoksua.

Näin muisteli keittäjä haastattelussa:

*H Onhan se vähän erilaista aamulla oppilaiden nenään ei tuoksu se ruoka nyt, kun ennen se aina tuoksu tuonne etemmäs*

### **8.3 Mielipiteet perunoista**

Nyt makumuistoista tehdyn kyselyn tuloksissa kolmantena asiana nousi peruna, joka nousi esille myös haastattelussa. Havaittavissa on oppilaiden huonot kokemukset koulun perunoista. Perunaa käsitteleviä vastauksia oli viisitoista kappaletta. Perunat todettiin: kumiseksi, kovaksi, mustia, sisältä huonoja, että ne ovat puolalaisia. Perunoihin toivottiin parannusta kolmessa vastauksessa, ja laadun sanottiin parantuneen yhdessä

vastauksessa.. Vuonna 2003 tehdyn kouluruokailututkimuksen mukaan eniten moitteita saivat juuri perunat, jotka mainittiin raaoiksi, kumisiksi ja liisterisiksi. (Urho & Haunonen, 2004, s. 37 – 38.) Suomessa tehdyssä haastattelussa perunoita kutsuttiin ” kumisiksi perunoiksi” sekä ” superpalloiksi”. (Antinluoma & Guiland 2009, 20–21).

Keittiöläisten sanomia:

*P Perunat on olleet kovia ja niissä on ollut kovia sisuksia, sit niissä on ollu joku outo maku, mikä ei oo ollut hyvä. Ei oo pitkä aika kun opettaja oli lähettänyt keittollan tytön selittämään miksi se jättää perunan syömättä. Tyttö selitti, että peruna oli niin pahanmakuinen että sitä oksetti.*

*H Eikös niitä kumiperunoita ole*

Oppilaiden kommentteja perunoista:

*perunoissa on vielä parantamista 9lk*

*perunat on ollu kumisia 9lk*

#### **8.4 Tummat riisit ja makaronit**

Uusi kouluruokasuositus 2008 korostaa tummien riisien ja makaronituotteiden käyttöön.( kouluruokasuositus 2008) Tummat riisit ja makaronit ovat ihan hyviä kolmekymmenen yhden vastaajan mielestä. Kaikkiaan kolmekymmentäneljä oppilaan mielestä oli hyvä kun on vaihtoehto, puolestaan vaaleiden tuotteiden makua piti parempana neljatoista oppilasta.

Kasviruokien ja tummien riisien ja makaronien terveyden tiedostivat, sekä haastateltavat, että vastaajista kaikkiaan 30 vastaajaa. Kommentteina oli: *mukavaa vaihtelua, tummat maistuvat enemmän ja niissä on enemmän kuitua ja ne ovat täyttävämpiä.* Terveystiedon puhuttaessa haastattelussa kouluhenkilökunnan mielestä oppilaat tiedostavat kasvien terveellisuuden ja rasvattoman ruoan tärkeyden.

Maku nousi esille näissäkin tuotteissa, sillä tumman riisin makua piti hyvänä muutama oppilas ja haastateltavat. Rakennetta kuvailtiin sanoilla: *kuiva, makaronia mössöä ja kasvikset vetisiä*. Tutkimuksessani oppilaat kaipasivat mausteita ruokiin (kasvisruoat lounasruoat) ja ruokien toivottiin näyttävän hyvältä.

### 8.5 Mielipiteet kasvisruoista

Kasvisruokia ei halunnut ruokalistalle 62 oppilasta ja niitä halusi lisää ruokalistalle 36 oppilasta. Lihaa enemmän pyydettiin kolmessa vastauksessa. Haastattelussa epäiltiin, etteivät kaikki oppilaat ole tyytyväisiä pelkkään kasvisruokaan.

Tässä oppilaiden kommentteja kasvisruuista:

*Salaatti riittää, 7lk*

*en koska ne ovat nykyään pahoja 8lk*

*joo vaikka jos ne ovat hyviä. 9lk*

*”Joo turvallisempaa syödä kasviksia.” 9lk*

Kasviksista haluttiin lisää; *porkkanaa, palsternakkaa, maissia, papua, vihannessekointusta, uuni kasviksia*, ja kasvisruoista: *kasvispatoja, kasviskeittoja, kasvissosekeittoja, pinaattilettuja ja – keittoa, kasvispizza, kasvislasagnea, wokkeja, ja kasvislaatikoita*. Hedelmiä haluttiin enemmän ja nimeltä: *omenaa, ananasta, vesimelonia ja viinirypäleitä*. *Porkkanaleipää, vispipuuroa, tofua* haluttiin myös.

Suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä tämän hetken kasvisruoka tarjontaan. Kyselyssä salattiin toivottiin: ”*Monipuolisesti koostettua, värikästä salaattia, ja lisäksi mahdollisuutta, itse koota eri komponenteista oma salaatti*”. Tuoretta leipää haluttiin tässä tutkimuksessa (7) vastauksessa ja kyselyn vastauksessa. Useita erilaisia salaatti vaihtoehtoja sisältävän salaattipöydän, on todettu Ruotsissa lisäävän oppilaiden salaattien syöntiä (Bra mat i skolan, 2007, s.16). Tikkasen (2009) mukaan oppilaat söisivät salaatteja enemmän, jos vaihtoehtoja olisi tarjolla ja leipä maistuisi paremmalta jos tarjolla olisi muutakin kuin näkkileipää.

## 8.6 Kylläisyys eli saavatko oppilaat riittävästi kouluruokaa?

**TAULUKKO 1**

Luokka	Kyllä saa riittävästi	Joskus saa joskus en	Ei saa riittävästi	Yht.vastauksia
7	37	0	0	37
8	22	0	4	26
9	25	2	2	29
	84	2	6	92
	89 %	2 %	9 %	

Taulukko 1, josta näkyy eri luokkien vastaukset kouluruoan riittävyyteen. Noin 90 % vastasi saavansa riittävästi kouluruokaa.

*”Rajoitukset ovat sopivat ja niitä noudattamalla jokaiselle riittää”*

Joku vastaaja ei saanut riittävästi ruokaa, koska *annoskoossa on rajoitukset esim. riisillä ja kanapihvillä*

## 8.7 Kouluruoan riittävyys

**TAULUKKO 2** Onko ruoka loppunut kesken?

Luokka	Ei ole loppunut	Joskus on loppunut	On loppunut	Yht.
7	27	9	1	37
8	8	16	0	24
9	13	14	2	29
Yht.	48	39	3	90
	53 %	43 %	4 %	

Ylhäällä olevasta taulukosta selviää, että Sulkavan yläkoulun oppilailta ruoka ei ole loppunut kuin alle viideltä % vastanneista. Ruokaa on kylläkin joutunut jonottamaan kauan oppilaiden mielestä: *”ainakin silloin kun on herkkuruokaa”* ja *”keittäjät eivät joskus ole huomanneet tuoda lisää”*. Rajoitukset ruoan ottamisessa koettiin yhtä pahaksi asiaksi kuin ruoan loppuminen kesken. Länsimaisessa yhteiskunnassa arvoste-

taan valinnanvapautta ja sen rajoittaminen taas koetaan negatiivisena. Tästä syystä esimerkiksi kouluissa valitukset ruoasta ovat yleisiä ja johtuvat ainakin osin valinnan puutteesta. (Fieldhouse, 1996, s. 81.) Haastattelussa tuotiin esille keittiön näkemys: Mitä varten tullaan kouluruokailuun? Kouluruokailuun tullaan syömään, tämä oli hyvin yhtenäinen vastaus haastattelututkimuksessa. Linjaston tulon vastustamisesta on siirrytty sujuvaan nykyaikaiseen ruokailuun Sulkavalla. Oppilaat ovat oppineet ottamaan linjastosta, ja antavat linjaston täyttäjälle tilaa. Ruokailuaikojen porrastus on auttanut ruokailun sujumista. Ruoka-annosten ottamiseen kiinnitetään huomiota alakoulun puolella, mutta yläkoulun puolella pakoillaan valvontavastuuta. Valvonnan puutteesta johtuen kouluruokasuosituksen toive keskustella ja seurata oppilaiden ruokailua on jäänyt toteutumatta yläkoulun puolella keittiöhenkilökunnan mielestä.

Henkilökunnan kommentteja:

*H Nälkä ajaa.*

*P Ensin kysyttiin mikä se on. Minä sanoin että siinä on linjasto. Sitten kuka sen on tilannu.*

*M.Sitten tuli kiitosta että ruoka pysyy kuumempana.*

*P En ainakaan oo kuullu että ois moitittu*

*H Se kun mie tänne tulin. Se pisti silmään että ne on hirmu kohteliaita nuo oppilaat. Ne antaa aina tilaa kun kulkee kärryn kaa ja laittaa sinne ruokaa*

*Ne ei tuu kaikki yhtä aekoo. Ne on porrastanu tulloo.*

## 8.8 Kouluruoan monipuolisuus ja ravitsevuus

**TAULUKKO 3**

Luokka	Ruoka on ravitsevaa ja monipuolista	Joskus ravitsevaa ja monipu.	Ruoka ei ole ravitsevaa ja monipuolista	Yht.
7	30	4	2	36
8	15	7	5	27
9	27	1	2	30
yht.	72	12	9	93
	77 %	13 %	10 %	



Huomion arvoista tässä taulukossa on kahdeksannen luokan suhtautuminen kriittisimmin kouluruuan monipuolisuuteen Sulkavalla. Suurin osa oppilaista piti kouluruokaa yleensä ravitsevana koska se sisälsi salaatteja, perusruokia lihaa, kalaa, se oli vaihteleva ja monipuolinen, mutta pieni osa (n.10 %) mielestä koululounas ei ollut ravitseva eikä monipuolinen. Perusteluina kerrottiin että jotkut ruoat eivät olleet ravitsevia eivätkä monipuolisia esimerkkinä käytettiin kanapastaa ja lasagnea. Ravitsevuutta haluttiin lisätä mausteilla (ruoan maulla) ja terveellisimmillä ruuilla esimerkiksi kasviksilla.

### 8.9 Eettisiä huomioita kouluruoasta ja muutostoiveita

Juhlaruokailut olivat jääneet positiiviseksi ruokamuistoksi kahdelle oppilaalle ja henkilökunnalle. Halpaketjuihin siirtyminen ja ruoan turvallisuus nousivat esille muuttamassa vastauksessa. Huonojen perunoiden luultiin olevan puolalaista perunaa eli ruuan alkuperä puhuttaa. Huonot perunat ovat peräisin Puolasta, koska lehdet kirjoitteli viime vuonna Puolasta tuoduista perunoista. Haastattelussa todettiin, ettei keittiömme ole käyttänyt ulkolaista perunaa, ja jokainen uskaltaa sanoa mielipiteensä perunasta, koska se on yksi perusraaka-aineistamme.

*H Eikös oppilaat epäilleet sitäkin että on meillä on puolalaisia perunoita. Jos ei ole hyvä niin silloin se on ulkomaalainen peruna*

*P Niin mä sanoin sille tytölle että ne ovat meillä ollu ihan kotimaista perunaa. Ne perunat ovat ihan kotimaisia, eikä täällä ole syöty yhtään ulkolaista perunaa*

Kasviksien todettiin olevan turvallisia koska ne ovat suomalaisia.

Kiitosta tuli henkilökunnan ystävällisyydestä ja palvelusta. Toisaalta kaivattiin henkilöstön ripeyttä linjaston hoitoon ja tarkkuutta henkilökohtaiseen hygieniaan.

Moni vastaaja toivoi ruokiin monipuolisuutta lisää, tarjolla voisi olla uusia ruokia, näkkileivän tilalle toivottiin pehmeää leipää ja toiveessa oli välipalalle herkkuja ja lisää jälkiruokatarjoilu.

Mieliruuiksi löytyivät molemmissa tutkimuksissa: kanapihvit, mantelikala, makaronilaatikko, kalapuikot, pasta, lohikeitto, broilerinrintaleikkeitä, lihapullia, riisi ja kana, spagetti ja jauhelihakastike, riisipuuro ja lasagne.

Ruokia, joista ei tykätty, tai jopa inhotaan, olivat vastaajien mielestä: keittoruuat, lihakastikejutut, makaroniruuat, lasagne ja kaalilaatikko.

Näissä muutamat ruoat ovat sellaisia joissa mielipiteet menevät ristiin, esimerkiksi lasagne ja makaroniruuat. Einest tuotteet ja tavalliset kotiruoat ovat oppilaiden suosiossa, kuten broileripihvit, lihapullat kalapuikot ja jauhelihakastike.

## POHDINTA

Kuntien taloudellisen tilanteen kiristyminen johtaa yhä useammin ruoanvalmistuksen keskittämiseen isoihin keittiöihin, joissa ruokaa pystytään valmistamaan halvemmalla. Tärkeää olisi kuitenkin muistaa että jokainen ruokailija on asiakas, jolla on oikeus vaatia laadukasta, kauniisti tarjolle laitettua ruokaa. Jos ruokaa toimitetaan jostakin kauempana olevasta keskuskeittiöstä, miten varautua tilanteeseen, jossa ruoka lounaan aikana loppuu. Malliateria on todettu vaikuttavan valintoihin, ja valintojen muuttumiseen vaikuttaa kuitenkin varmasti enemmänkin ystäväpiiri ja koti kuin keittiöväen esille laittama malliannos. Ruoan maku nousi tärkeimmäksi asiaksi kysyttäessä kouluruoasta. Ruoan makuun tulee keittiöhenkilökunnan paneutua vielä entistä enemmän ja kehittää ruokaohjeita maistuvaisemmaksi. Tutkimus osoitti, myös että kyselyt ovat tärkeitä oppilaille, jotta he huomaavat koulun aikuisia kiinnostavan myös heidän mielipiteensä. Oppilaat saadaan mukaan kehittämään kouluruokailua paremmaksi. Keittiöhenkilökunta näytti olevan hyvin perillä koululaisten toiveista ja keskustelun aiheista.

Tämän tutkimuksen perusteella Sulkavan kouluruokailun kehittämissuosituksia:

- ✧ Kiinnitetään erityistä huomiota ruoan makuun lisätään mausteita, mutta ei suolaa, ja parannetaan perunoiden laatua.

- ✧ Henkilökunta on tarkkana kysellen ja tehden asiakas tyytyväisyys kyselyn ainakin kerran vuodessa. Yritetään vastata kehittämällä ruokailua paremmaksi
- ✧ Tehdään malliateria ainakin kerran viikossa
- ✧ Huolehditaan ruoanvalmistuksen ja henkilöstön hygieniasta
- ✧ Tarjotaan useammin koululaisten mieliruokia ravitsemuksellisissa puitteissa.
- ✧ Lisätään leipävalikoimaa: näkkileipää, vaaleaa ja tummaa leipää
- ✧ Salattiin toivottiin monipuolisesti koostettua värikästä salaattia, lisäksi toivottiin mahdollisuutta itse koota eri komponenteista oma salaatti. Tarjotaan useammanlaisia salaatteja.
- ✧ Jälkiruokien tarjoamisen on lisättävä koululounaalle mahdollisuuksien mukaan.
- ✧ Pelkkien kasvisruokapäivien tulo ruokalistalle perutaan toistaiseksi ja tarjotaan vaihtoehtona kasvisruokaa lisäytyvästi ruokalistalla toisena vaihtoehtona
- ✧ Tummiin riisien vaihtoehtona on vielä vaaleita riisejä, makaronituotteissa siirymme käyttämään tummia tuotteita, tarkastamme ruoanvalmistusohjeet, ettei ruoka ylikypsenny liikaa
- ✧ Opettajat tulisi saada mukaan ruokailemaan samaan pöytään koululaisten kanssa.
- ✧ Välipalatarjoilun joskus lisää herkkuja
- ✧ Perustetaan ruokalatoimikunta yhdistämään ruokapalvelu toimintaa koulusamme
- ✧ Porrastetaan ruokailuun tuloa että henkilökunta ehtii täyttää linjaston ja ei synny jonoja ja pystytään tilamaan lisää ruokaa keskuskeittiöltä

Opinnäytetyön aiheen valinta tuntui ammatillisesti mielekkäältä, sillä työssäni Sulkan ruokapalveluista vastaavana olen ollut hyvin tiiviisti kouluruoan ja joukkoruokailun kanssa tekemisissä. Koska kouluruoka on ollut työni puolesta minua hyvin lähellä, olen usein ihmetellyt, miksi maksuton kouluruoka on aliarvostettua. Kun tätä aihetta mietin opinnäytetyöni aiheeksi ruokapalveluyksikössä, tartuin siihen mielelläni. Opinnäytetyön valmistelu alkoi syksyllä 2008. Käytännön tekeminen jakautui moneen vaiheeseen ja sitä viivyttivät sairastumiseni, maatalaamme riepottelut myrsky ja työruuhkat. Työ alkoi perehtymisellä aineiston. Teorian kirjoittamisen ohessa laadittiin kyselylomakkeen, suunniteltiin haastattelurunkoa ja toteutettiin molemmat tutkimukset käytännössä. Näiden jälkeen tulokset purettiin ja opinnäytetyö alkoi valmistua. Työ

valmistui kovan puurtamisen tuloksena. Mielestäni työ oli mielenkiintoista, mutta ajan puute hankaloitti tilannettani.

Kyselylomakkeen kysymykset olivat helpot vastata, koska ei ollut valmiita vastauksia vaan oppilaiden piti miettiä niitä, ja näin saatiin selville mitä yläkoululaiset todella ajattelevat. Tutkimusmenetelmäni oli valittu oikein, sillä sain sillä tarvitsemani tiedon Sulkavan ruokahuollon kehittämiseen.

Opinnäytetyön tekeminen vaati minut haastamaan itseni ja yltämään sellaiseen kokonaissuoritukseen, johon en olisi uskonut pystyväni. Opinnäytetyö syvensi omaa ammatillista tietotaitoa, ja sen laatimisessa oli mielestäni tilaisuus näyttää oppimiani asioita, esimerkiksi projektityöskentelyn keinoin. Mielenkiintoista oli havaita oppilaiden myönteinen suhtautuminen kouluruokaa kohtaan. Tutkimus herätti keskustelua ja sai oppilaat ajattelemaan omaa kouluruokailuaan, mikä on lähes yhtä tärkeää kuin se, että he vastasivat kyselyyn. Tästä eteenpäin olisi tärkeää vahvistaa myönteistä mielikuvaa ja lisätä ennestään ruokapalveluyksikön toiminnan tunnettavuutta ja yhteistyötä myös oppilaiden kanssa. Opinnäytetyön tulokset ovat ruokapalveluyksikön hyödynnettävissä jatkossa. Jatkotutkimusmahdollisuutta löytyi paljon. Mielestäni oppilaiden toiveita tulevaisuuden ruuista ja kouluruokalasta tulisi selvittää tutkimalla. Annosten oikeanlaiseen kokoamiseen tarvittaisiin perehdyttää koulumme oppilaita ohjausprojektin avulla.

## LÄHTEET

Ahlqvist, K. & Raijas, A. 2004. Ihanne ja todellisuus: näkökulmia kulutuksen muutokseen. Helsinki. Tilastokeskus

Antinluoma, S. Guillard, A. 2009. Huomiota Suomalaisen kouluruokailun imagoon. Bolus 3/2009. Suomen ravitsemusterapeuttien yhdistys

Autti, M. 2002 Nuorten kouluruokailukokemukset Fysiologisten, emotionaalisten ja sosiaalisten tekijöiden merkitys eri konteksteissa. Helsingin yliopiston Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma

Bra mat i skolan

[www.slv.se/upload/dokument/mat/mat\\_skola/Bra\\_mat\\_i\\_skolan\\_2007.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/Bra_mat_i_skolan_2007.pdf) luettu 12.3.2010

Elintarvikelaki 23/2006.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6 painos. Jyväskylä: Vastapaino.

Fieldhouse, P. 1996 Food and Nutrition. Customs and culture. 2.painos. Lontoo: Chapman & Hall

Hanhela-Perttunen, S. Oulun ympäristövirasto. Terveystarkastaja. 2010.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Hopia, A. 2008. Kemiaa keittiössä. Otavan kirjapaino. Keuruu 2008

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30 / 2008. Kansanterveyslaitos (KTL). Helsinki. Luottavissa:

[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b30.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf). Luettu 2.9.2011.

Järvelä, K. & Mäkelä, J. 2005. Kovin periaatteellista tämä ei ole. Kuluttajien ruoan valinta ja arkiset toimintatavat. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki. Kerava. Savion kirjapaino Oy.

Kananen, J. 2008. Kvali – kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kitzinger, Jenny & Barbour, Rosaline S. 1999 Introduction: the challenge and promise of focus groups. Teoksessa Barbour, Rosaline S. & Kitzinger, Jenny (toim.) *Developing focus groups research*. London: Sage. s. 1–20.

Kouluruokasuositus 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Savion Kirjapaino Oy

Lintukangas, S, Manner, M, Mikkola-Montonen, A, Mäkinen, E, Partanen, R. 1999. *Kouluruokailu terveyttä ja tapoja*. Helsinki. Hakapaino Oy

Lintukangas, S. 2007. *Laatueväitä kouluruokailuun*. Helsinki: Opetus-hallitus.

Lintukangas, S. 2009. Väitöskirja. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-5851-6>. Pdf. 20.11.2009. Luettu 18.4.2011

Manninen, M. 2007b. Koulukeittiö ja ruokailutilat. Teoksessa Lintukangas ym. *Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön*. Saarijärven Offiset. Saarijärvi.

Mauno, S. & Lipre, E. 2005. *Älykäs kokki ammattikeittiössä*. Helsinki: WSOY

Maunuksela, Elina 2003: *Kouluruokailun rooli peruskoulun yläasteiden toiminnassa. Pro Gradu –tutkielma*. Helsingin yliopisto. Kotitaloustiede. Kotitalous- ja käsityöteiden laitos.

Metsämuuronen, J. 2006. *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. Teoksessa

Metsämuuronen, J.(toim.) *laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp, 80-145

Mikkonen-Montonen, A. 2007. *Kouluruokailu on osa kunnan ruokapalvelua*. Teoksessa Lintukangas ym. *Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön*. Saarijärven Offiset. Saarijärvi.

Morgan, David. 1988 *Focus groups as qualitative research*. *Qualitative Research Methods* Vol. 16. Newbury Park, CA: Sage

Mäkelä, J. & Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. *Ruisleivästä pestoon: näkökulmia muutuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki. WSOY.

- Palojoki, P. 2007. Kouluruokailua lahden toisella puolella—ruotsalaisia kouluruokailukokemuksia ja kehittämisideoita. Teoksessa S. Lintukangas & al. Kouluruokailun käsikirja. Laatuевäitä koulutyöhön. Saarijärvi: Saarijärven offset.
- Parkkinen, K & Rautavirta, K. 2010. Utelias kokki. Elintarviketietoa ja -kemiala ruoan-valmistajalle. Restamark. Vantaa 2010.
- Partanen, R. 2007. Kouluateria – hyvän ruokavalion malli. Teoksessa Lintukangas ym. Kouluruokailun käsikirja. Laatuевäitä koulutyöhön. Saarijärven Offiset. Saarijärvi.
- Pesonen, H-L.–Lehtonen, J.–Toskala, A. 2002. Asiakaspalvelu vuorovai-kutuksena. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pönkä, A., Heikkinen, T., Parviainen, M., Rintamäki, A., Suur-Uski, I. & Airaksinen, T. 2001. Oppilaiden suhtautuminen kouluruokailuun kolmessa Helsingiläisessä koulussa. Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisuja 12/2001.
- Raulio, S.; Pietikäinen, M. & Prättälä, R. Et al. 2007. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi: ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. B no 26 Helsinki: Kansanterveyslaitos 2007.
- Rauramo, P. 2006. Työhyvinvointia lisääviä tekijöitä. Kansalaisfoorumi.net verkkolehden artikkeli. [http://www.kansalaisfoorumi.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=489](http://www.kansalaisfoorumi.fi/sivu.php?artikkeli_id=489) Luettu 24.09.2010.
- Rissanen, T. 2006, Hyvän palvelun kehittäminen. Vaasa: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti PoleStar Ltd.
- Ruokatieto 2011. Lautasmalli auttaa kokoamaan ateriasta monipuolisemman. Vantaa: Ruokatieto Yhdistys ry. [Http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Miten\\_syoda/Lautasmalli](http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Miten_syoda/Lautasmalli) 3.9.2011.
- Ruusuvuori, Johanna – Tiittula, Liisa (toim.) 2005: Haastattelu – Tutkimus, tilanteet, vuorovaikutus. Jyväskylä, Gummerus.
- Sarlio-Lähteenkorva, S. Haring, K. Innanen, M. Koivisto, P. Laitinen, j. Manninen, M. 2009. Joukkoruokailun kehittämis ehdotus. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Soininen, M., Merisuo-Storm, T., Ketola, O., Sihvonen, K. & Pärkö, K. (2007).

Yhdessä kulkien – hyvä tulee. Koti, koulu ja terveydenhuolto oppilaan terveyden tukipilareina. Turku: Turun yliopisto

Suomen sydänliitto ry. 2007. Sydänpotilaan suorituskyvyn arviointi. Helsinki. Suomen sydänliitto ry.

Taipale, Silja 2001. Henkilöstöravintolan asiakkaiden ruoan valintaan vaikuttavat arvot.

Helsingin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma

Terveyden edistämisen politiikkaohjelma. 2007. Hallituksen politiikkaohjelma. Päivitetty 10.09.2007. <http://www.stm.fi/Resource.phx/hankk/teohjelma/index.htx.i371.pdf> Luettu 25.9.2011

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008. Kouluterveys 2008 –kyselyn taulukot. Saatavissa: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2008/seksuaaliterveys08.ht>

Tikkanen, I. 2008. Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen. Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. ISBN 978-951-563-660-7 URL: <http://www.sitra.fi>. Luettu 25.10.2011

Tikkanen, I. 2009 Pupils` and parents` suggestions for developing school meals in Finland. British Food Journal 5, 475 – 485

Tuorila, H. & Parkkinen & Tolonen K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. WSOY, Helsinki.

Urho, U-M., & Hasunen, K. (2004). Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9- luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä: 17.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Prima Oy 2005.

Valtion ravitsemisneuvottelukunta. 2008. Kouluruokasuositus. Helsinki: Savion Kirjapaino.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.



SULKAVAN KUNNAN KOULUJEN RUOKALISTA LUKUVUONNA 2011-2012

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1	Makarilaatikko - raaste - ketsuppi	Suikalepaisti - perunat - salaatti	Lihakeitto - karjalampiruokaa - juusto, hedelmä	Paisitetut mukulat - perunase - salaatti	Keitto ruoka vuoden ajan mukaan - leikkele marjat Lihapiirakka
2	Mansikkakiisseli Jauhelihakastike - spagetti - salaatti	Jogurtti Broilerinpata - risi -salaatti	Letut ja hillo Kinkkukuitusaus - punajuurisalaatti	Hedelmä Karjalampaisti - perunat - salaatti Tuoreet juukset kermaviilikastike	Kalakeitto - ruisleipä - leikkele, hedelmä
3	Pulla ja mehu Nakkikastike - perunat - salaatti	Maria/hedelma/salaatti Kalamureke - perunat - salaatti	Vadelmakiisseli Broilerinpöytä - risi - salaatti	Kaaliaatikko - puolukkahillo - porkkanaraaste	Vispipuuro Kasvissekeitto/jauhelihakeitto - leikkele, hedelmä
4	Rahka Porsaspata - suolakurkku - kaaliraaste	Pikkupiirakat Jauhelihaperunase- vuoka - punajuurisalaatti	Hedelmä Lihapyörtykät - perunat - kastike - salaatti	Jällele Kernalohi - perunat - salaatti	Lämminviolettiä kanakkoa Kanakkeita - leikkele - sämpylä, marjat
5	Marijakisseli Pinaatiohukkaat perunat - nakit kastike - salaatti	Tuorepalaat sämpylät Hernekeitto - juusto - ruisleipä, hedelmä Pannukakku	Jogurtti Lihamureke - perunat - kastike, salaatti Maitokiisseli	Hedelmä Kalapihvi/ pullat - kermaviilikastike - perunat - salaatti	suolainen leivonnainen Jauhelihaperunalaatikko - salaatti
6	Kiisseli Kasvispihvit - uunimakara - perunat - salaatti	Uunipuuro mehukeitto Broilerpastavuoka - salaatti - mustaherukkahillo	Marijakisseli Lihakastike - perunat - salaatti	Rahka Kala eriaisilla pöytäleivillä - perunat - salaatti	vispipuuro Maksapiirakka vaniljakastike - perunat - salaatti

Kouluruokakysely toukokuu 2009

Kertoisitko myönteisiä ja kielteisiä kokemuksiasi kouluruoasta koko kouluajaltasi. Perustele mielipiteesi. Mikä vaikutti kokemukseesi ja onko asiassa tapahtunut muutosta.

Kertoisitko kommenttisi tummista riiseistä ja makaroneista. Perustele myös nämä mielipiteet.

Haluatko lisää kasvisruokia kouluruokailuun?

Minkälaisia kasvisruokia haluaisit ruokalistalle.

Saatko koululounasta riittävästi ja onko ruoka riittänyt. Perustele mielipiteesi.

KIITOS VASTAUKSESTA JA HYVÄÄ KESÄÄ

Ryhmähaastattelun teemarunko:

Kokojyväriisin ja tumman makaronin tulo koululounaan raaka-aineeksi?

Muistoja perunasta koululounaalla.

Positiivisia ruokamuistoja

Kasvisruuat ja ruokailijat

Suosikkiruuat tällä hetkellä

Mietteitä ruoka-annoksista

kylläisyys

ruuan riittävyys

